

AUTO-HIPNOSE

com os olhos abertos

Seja quem

você

quer ser

**VOCÊ
PODE**



- Emagrecer sem dietas;
- Eliminar alergias;
- Parar de fumar rapidamente;
- Voar sem medo;
- Falar em público sem tremer;
- Fazer um bom sexo;
- Recuperar sua auto estima;
- e muito mais...

MARCELO MAIA



AUTO-HIPNOSE

Seja Quem Você Quer Ser

Descubra Como Se Auto Hipnotizar Mesmo
Com Os Olhos Abertos

Revelações De Um Hipnoterapeuta
Marcelo Maia

Copyright, Marcelo Maia, Todos os Direitos Reservados
Distribuição e reprodução sem autorização do autor são proibidas por lei.
ISBN: 978-1985013056

Sumário

<u>Os Monges e o Rio da Discórdia</u>	
<u>Dedicatória</u>	
<u>Prefácio</u>	
<u>Por que Praticar Auto-Hipnose?</u>	
<u>O que é hipnose?</u>	
<u>Hipnose no cotidiano</u>	
<u>A Teoria Do Cérebro Triuno</u>	
<u>Cérebro Reptiliano</u>	
<u>Cérebro Emocional (Subconsciente ou Sistema Límbico)</u>	
<u>Neocórtex (Cérebro Racional Ou Substância Cinzenta)</u>	
<u>Onde entra a auto-hipnose nisso tudo?</u>	
<u>Acessando o Subconsciente</u>	
<u>Condicionamento de Skinner</u>	<u>21</u>
<u>Experimento de Pavlov</u>	<u>22</u>
<u>Experimento Dra Ellen Langers (Mindless)</u>	<u>24</u>
<u>O Poder da Imaginação</u>	<u>26</u>
<u>Submodalidades Sensoriais</u>	<u>27</u>
<u>ESTRATÉGIAS PRÁTICAS DE AUTO-HIPNOSE</u>	
<u>Estratégia 1 – Autossugestão</u>	
<u>Estratégia 2 – Perguntas Estimulantes</u>	
<u>Estratégia 3 - Submodalidades Sensoriais</u>	
<u>Controle Emocional</u>	
<u>Estratégia 4 – História Transformacional</u>	
<u>Exemplos De Histórias Transformacionais</u>	
<u>Considerações Importantes</u>	
<u>Estratégia 5 – Pré-Ativação</u>	
<u>Estratégia 6: Como Eliminar a Autossabotagem</u>	
<u>Estratégia 7: Como Usar Seu Cérebro Para Melhor Performance?</u>	
<u>Bônus: Meditação Atenção Plena</u>	
<u>As 10 Leis Da Mente</u>	
<u>Resumo</u>	
<u>Bônus: Scripts Para Autossugestão</u>	
<u>Instruções iniciais:</u>	<u>68</u>
<u>Bônus: Auto-Hipnose Para Mais Autoconfiança</u>	
<u>Bônus: Auto-Hipnose Para Eliminar a Ansiedade</u>	
<u>Bônus: Auto-Hipnose Para Aprender Mais Rápido</u>	
<u>Bônus: Auto-Hipnose Para Emagrecer</u>	
<u>Bônus: Auto-Hipnose Para Parar de Fumar</u>	
<u>Bônus: Auto-Hipnose Para Riqueza e Prosperidade</u>	
<u>Bônus: Torne-se Mais Atraente</u>	
<u>Bônus: Ereções Duradouras</u>	
<u>Bônus: Boa Postura</u>	
<u>Como Continuar Seu Desenvolvimento Pessoal</u>	
<u>Bibliografia</u>	
<u>Sobre o Autor</u>	

Os Monges e o Rio da Discórdia

Antes de subirem uma montanha, chamada de Montanha da Fé, dois monges se preparavam para atravessar um rio, conhecido como o Rio da Discórdia. Um deles era novo e o outro velho.

Ao chegarem às margens do rio, os religiosos ficaram ao lado de uma moça muito bem vestida, que também queria chegar ao outro lado do rio, mas com um detalhe: sem se molhar!

Com um olhar, ela pediu ajuda ao monge mais novo.

Este desviou o olhar e seguiu pelo rio.

A mulher arrumou os cabelos, se abanou com um leque e dirigiu o seu pedido de ajuda com um profundo olhar para o monge mais velho.

Este não teve dúvida: pôs a moça nos ombros e atravessou o rio, carregando-a.

Do outro lado, satisfeita e seca, ela agradeceu o velho e olhou o novo com desdém. E o novo olhou com indignação e raiva para o velho. O monge retribuiu aos dois com um olhar de compaixão e tranquila alegria. Nem é preciso dizer que aquilo irritou ainda mais o mais novo.

Os monges continuaram seu caminho rumo a Montanha da Fé. O novo carregava um semblante pesado e carrancudo e o velho levava com ele sua expressão de leveza e serenidade.

De acordo com as regras de sua fé, os monges não deveriam tocar as mulheres. Caminharam por horas, mas o monge mais novo ainda estava perplexo com a atitude do mais velho. Quando chegaram ao pé da montanha da fé, o jovem não aguentou mais e expressou seus pensamentos em voz alta:

– Você sabe muito bem que os monges não devem tocar as mulheres! Isso é proibido em nossa religião. Por que carregou aquela moça pelo rio?

– Naquele momento, pensei que ajudar um outro ser humano sem julgá-lo fosse mais importante do que não tocá-lo. No entanto, eu larguei a jovem

três horas atrás e a deixei às margens do rio. E você, por que continua carregando a moça em seus pensamentos ?

Dedicatória

Os desafios são um presente do poder.

Eu sou grato pelo aprendizado... Meus erros me deixaram mais sábio. Minhas frustrações me ensinaram a ser humilde. Meus pecados me mostraram quem não quero ser. As críticas e meus inimigos me ensinaram a lutar.

O fato é que, dentro de cada problema, existe uma oportunidade.

Essa foi a descoberta que mudou a minha forma de ver a vida e evitou que uma forte depressão na adolescência me levasse ao suicídio.

Por isso, dedico este livro aos nossos fracassos, erros e preocupações que, ao final desta leitura, estarão completamente extintos da sua mente e serão profundamente enterrados para servirem de adubo à sua evolução. Amém.

Prefácio

“O seu cérebro é o computador mais poderoso da galáxia”.

Se você ainda não aprendeu como usá-lo, há a chance de que você esteja desperdiçando o seu potencial. É como ter um supercomputador e não souber como ligá-lo.

Com este livro, pretendo ensiná-lo como melhor utilizar seus recursos mentais através de um processo simples, natural e altamente eficaz: a auto-hipnose ou autossugestão.

Este livro é para você que quer expandir sua mente.

Você irá descobrir quais são as forças ocultas que guiam os seus comportamentos e decisões. E quais as melhores formas de reprogramar sua mente subconsciente para alcançar suas metas e objetivos com o menor esforço possível.

Enquanto para alguns poucos conquistar seus maiores sonhos parece ser fácil e natural, para a maioria das pessoas a vida é uma luta contra o tempo, num esforço intenso, pesado e contínuo... onde tudo parece conspirar contra o seu sucesso.

Se você se identifica com essa triste situação, então preste bastante atenção e leia cada palavra deste livro até o final porque somente assim você poderá entender de uma vez por todas onde está errando e como corrigir rapidamente o fluxo das coisas.

Sério, eu não quero que você continue perdido sem saber o que fazer, correndo em círculos como um hamster sem chegar a lugar algum. Digo isso de forma nua e crua com toda a minha sinceridade porque já senti na pele o que é ter depressão e chegar ao ponto de não acreditar que fosse possível mudar.

Quando era mais novo, tinha muita dificuldade em acreditar em mim mesmo e desenvolvi uma forte fobia social que me causava muita

ansiedade em qualquer tipo de situação social com outras pessoas.

Isso fez com que eu me isolasse ao máximo em um grupo de poucos amigos, tentando evitar qualquer desconforto causado por interações sociais.

Quando tinha que falar em público, eu gaguejava e todos os meus pensamentos racionais desapareciam em um branco constrangedor. E era ainda pior na época da escola e faculdade; quando eu tinha que ir na frente apresentar trabalhos, meu coração parecia que ia sair pela boca de tanta ansiedade.

E mesmo sabendo que eu precisava mudar, eu não sabia exatamente como fazer.

Eu sabia que se não enfrentasse meus demônios, estaria para sempre condenado a uma vida medíocre sem grandes conquistas e realizações.

Meu coração apertava sempre que eu imaginava o futuro, porque a imagem que vinha em minha mente não era nada encorajadora. Eu não tinha a mínima confiança em mim mesmo e me sentia sem capacidade de mudar o meu destino.

Foi quando um amigo, que para mim foi como um anjo, me falou sobre alguns livros que ele havia lido que o ajudaram muito, como o Poder do Subconsciente, do Dr. Joseph Murphy, e Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas, do Dale Carnegie.

Confesso que, no começo, fiquei desconfiado por se tratar de autoajuda barata, mas decidi me entregar à experiência e devorei os livros rapidamente. E acontece que algo dentro de mim despertou com essas leituras.

Desde então, minha jornada de aprendizado sobre a mente não parou mais. Eu me tornei obcecado em entender como o cérebro funcionava, em entender minha própria mente. Eu devorei todos os livros que encontrei sobre hipnose, neurolinguística e desenvolvimento pessoal, lendo um após o outro.

E, depois de muitos estudos, eu pude finalmente entender o segredo mais valioso do mundo, **o que é e como funciona o subconsciente**. Sem esse conhecimento e sem essa compreensão sobre como o cérebro funciona, eu nunca teria alcançado o status de reconhecimento que tenho hoje.

Como professor de neurolinguística e hipnoterapeuta, pude tratar diversos tipos de problemas que vão desde ansiedade e depressão, dificuldade de aprendizado e concentração, falta de libido sexual, fobia social... e depois de testar diferentes abordagens terapêuticas, pude perceber que existem algumas poucas estratégias que funcionam melhor do que outras.

E o melhor é que, em breve, você vai descobrir exatamente quais são elas e como elas funcionam. Por isso, apenas mantenha a atenção e faça os exercícios propostos para aproveitar ao máximo esse conteúdo que lhe será apresentado.

“Tudo está na mente. Uma pessoa de sucesso é uma pessoa comum, com uma mente focada”.

Por que Praticar Auto-Hipnose?

“Não adianta mudar de casa, de cidade ou de emprego. Enquanto você tiver o mesmo padrão de pensamentos e comportamentos, tudo continuará igual na sua vida”.

Se você é como muitas pessoas, você já ouviu falar como a hipnose ajudou outros a atingir seus objetivos. Você já pensou em diferentes maneiras de usar a hipnose para mudar sua própria vida para melhor.

Existem tantas coisas que você ainda pode realizar, tantas coisas que sonha em fazer... Se você acreditar em si mesmo, poderá realizá-las. O poder da mente é algo impressionante, algo que pode transformar, que pode criar, mas que pode também destruir.

Quando a mente não está alinhada com seus propósitos, é fácil se entregar à procrastinação, depressão e ser levado ao fundo do poço por fobias e crenças limitantes. **É seu papel desenvolver e treinar a sua mente.**

Aqui estão algumas razões óbvias para começar a praticar a auto-hipnose imediatamente.

1. A auto-hipnose é uma ferramenta fantástica, sem contraindicações, que pode te ajudar a alcançar suas metas e objetivos mais rapidamente.
2. Dificuldade de concentração? Memória ruim? Desenvolva seus recursos mentais treinando sua mente.
3. Sofreu um trauma na infância que atrapalha sua vida? Com a auto-hipnose, você pode ressignificar experiências passadas e descarregar a carga emocional negativa.
4. Muitos problemas financeiros e empresariais podem ser facilmente resolvidos com um pouco de criatividade. Ganhe mais dinheiro usando melhor sua mente criativa.
5. Falta motivação? Você procrastina muito? Desenvolver uma mente focada começa com o treinamento diário da auto-hipnose.

6. O estresse no ambiente de trabalho é como um freio para a motivação. Ele nos cansa, muda o nosso foco das coisas importantes e pode criar indisposições com colegas. Com a auto-hipnose, você pode recuperar seu autocontrole e viver de forma mais tranquila.
7. Só quem tem algum tipo de fobia sabe o quanto é difícil ter um medo paralisante bloqueando sua mente racional. Às vezes, é constrangedor. Use a auto-hipnose para se libertar dos seus medos e fobias.
8. A autossabotagem é uma constante em sua vida? Sempre que você está perto de conquistar algo bom parece que, de alguma forma, sua mente te sabota? Você tem ideias erradas e age de forma idiota atrapalhando seu próprio sucesso? Elimine a autossabotagem de uma vez por todas. Se você duvidar de si mesmo, se você se jogar para baixo, então, é claro que também estará interferindo na realização do seu sonho. Não seja a pessoa que se joga para baixo, não seja alguém que duvide de si mesmo e que é seu próprio obstáculo.
9. Você não consegue mudar seus hábitos usando apenas a força de vontade? Pois a auto-hipnose trabalha com o subconsciente, que é o verdadeiro responsável pela sua motivação e pelo seu comportamento.
10. Sua mente é incrível e você não merece ficar sofrendo. Todas as pessoas podem usufruir do poder do seu subconsciente para prosperar e ter mais qualidade de vida.
11. A auto-hipnose tem o poder de uma oração, e pode te ajudar a superar problemas emocionais e encontrar paz e harmonia independente das suas circunstâncias atuais.
12. Todas as grandes mentes do mundo sabem da importância de treinar sua mente:

Joseph Murphy

O grande segredo possuído pelos grandes homens de todas as épocas foi a capacidade de entrar em contato com a mente subconsciente e libertar os poderes desta. Você pode fazer o mesmo.

Napoleon Hill

Tudo o que a mente humana pode conceber, ela pode conquistar.

Rhonda Byrne

Sua mente tem um poder de fabricar a realidade. O que você pensa, você sente, o que você sente, você vibra, o que você vibra, atrai para si. Somos seres vibracionais que interagem com o universo.

Buda

Somos o que pensamos. Tudo o que somos surge com nossos pensamentos. Com nossos pensamentos, fazemos o nosso mundo.

Masaharu Taniguchi

Nós acabamos nos tornando exatamente como pensamos que somos. Por isso, vamos pensar sempre coisas boas e positivas a nosso respeito.

Paula Oliveira Tsu

Incrível mesmo é o poder da mente, maior que o seu problema é a possibilidade de resolvê-lo.

Ralph Waldo

Os pensamentos são forças; cada onda de pensamentos engendra e atrai o que se lhe assemelha. Quem souber dominar seus pensamentos, saberá governar a sua vida.

Mae West

Tudo está na mente. É onde tudo começa. Saber o que você quer é o primeiro passo na direção de conquistar.

Immanuel Kant

Toda reforma interior e toda mudança para melhor dependem exclusivamente da aplicação do nosso próprio esforço.

Textos Budistas

É bom domesticar a mente que, de difícil domínio, e veloz, corre para onde lhe agrada; a mente domesticada traz felicidade.

Augusto Cury

Dar a outra face é um símbolo de maturidade e força interior. Não se refere à face física, mas à psíquica. Dar a outra face é procurar fazer o bem para quem nos decepciona, é ter elegância para elogiar quem nos difama, altruísmo para ser gentil com quem nos aborrece. É sair silenciosamente e sem estardalhaço da linha de fogo dos que nos agriem. Dar a outra face previne homicídios, traumas, cicatrizes impagáveis. Os fracos se vingam, os fortes se protegem.

Bruno Saraiva

Mentes brilhantes pensam de forma ampla, utilizam todos os recursos disponíveis com o objetivo de alcançar o indispensável, e mesmo quando não houver mais opções, inovam. Por outro lado, mentes fracas se abalam com pequenos deslizos, se vitimizam como frágeis a nível de esquivar-se de suas responsabilidades. Portanto, não depende de quão pequena seja a pedra como obstáculo, elas sempre irão parar e empacar o caminho de quem busca vencer.

David Cuschieri

A mente é uma força poderosa. Ela pode nos escravizar ou nos fortalecer. Ela pode nos mergulhar nas profundezas da miséria ou nos levar às alturas do êxtase. Aprenda a usar o poder com sabedoria.

Você viu? Em um mundo onde a tecnologia evolui numa velocidade impressionante, com aparelhos cada vez mais modernos e sofisticados, nós, humanos, ainda temos há milênios a "máquina" mais poderosa de todas: o cérebro.

Por isso, você deve estudar e praticar a auto-hipnose, porque ela é uma ferramenta para que possamos usar o nosso cérebro e a nossa mente com mais eficiência. Afinal, a imaginação aliada à determinação e persistência faz com que sejamos capazes de conquistar aquilo que tanto desejamos.

“A imaginação é mais importante que o conhecimento”. Albert Einstein

O que é hipnose?

“Toda mudança verdadeira começa de dentro para fora”.

Segundo a atual definição da Associação Americana de Psicologia, hipnose é um estado de consciência que envolve **atenção focada e percepção periférica reduzida**, caracterizada por uma maior capacidade de resposta à sugestão.

De onde veio a origem da palavra hipnose?

O doutor James Braid, trabalhando com hipnose em 1942, cunhou o termo “hipnotismo” para se referir ao procedimento de **indução ao estado de transe**. Ele fez uma referência ao deus grego “Hypnos”, o deus do sono.

O termo é um equívoco que assusta muitas pessoas que associam a hipnose a um estado de sono. A hipnose, pelo contrário, é um estado de alta concentração em uma ideia específica. Por isso, o nome certo que James Braid queria popularizar depois é “Monoideísmo”, ou seja: **alta concentração em uma única ideia**.

Infelizmente, ele não conseguiu fazer isso, porque o termo hipnose já havia se popularizado.

Mas afinal, por que as pessoas parecem dormir em um show de hipnose?

Isso acontece porque, em um show de palco, fazer as pessoas fecharem os olhos, deixarem os músculos completamente relaxados e parecerem que estão dormindo é mais impactante para o público que está assistindo. Então, o hipnólogo, como artista, sugere que as pessoas durmam para tornar a apresentação mais interessante para a plateia.

Mas o que realmente ocorre é que a pessoa fecha os olhos somente para prestar mais atenção ao hipnotista. Ela continua consciente e ouvindo tudo que está sendo dito. Ela apenas aceitou participar do show e, por isso, faz tudo o que o hipnotista sugere.

Antes do show começar, a hipnose já está acontecendo. O hipnotista faz um teste de atenção com a plateia. Ele identifica quais membros da audiência são mais imaginativos e estão mais concentrados. Dessa forma,

vão seguir melhor as sugestões imaginárias que o hipnólogo vai lhes dar posteriormente.

O teste mais comum é o das mãos grudadas. O hipnotista pede que a plateia imagine que suas mãos estejam completamente grudadas e vai reforçando a sugestão de aderência contando até 10. E, no final, as pessoas que não grudarem as mãos não serão chamadas ao palco (são descartadas para a apresentação). Por outro lado, as que conseguem se concentrar na ideia de sugestão de aderência são as que serão convidadas ao palco.

As pessoas que aceitaram o teste imaginativo são convidadas porque, de fato, já estão hipnotizadas. É por isso que suas mãos continuam grudadas. A pessoa fica tão concentrada na ideia de que as mãos estão grudadas que não consegue perceber que elas não estão.

Por um momento, existe o rebaixamento do fator crítico da mente consciente, pois a pessoa está completamente focada em sua imaginação.

Hipnose no cotidiano

A verdade é que a hipnose não acontece só em shows. Ela acontece quando nós estamos altamente concentrados em uma ideia específica. Como, por exemplo, quando vamos procurar uma chave ou um celular e, de tão concentrados, não percebemos que a chave ou o celular estavam na nossa mão o tempo todo. Isso é chamado de alucinação negativa.

A hipnose pode se manifestar de várias formas, como quando você tem medo de barata e, mesmo sabendo racionalmente que é um bicho menor e não pode te machucar, ainda assim você age de forma irracional devido à sua concentração em uma imagem mental assustadora. Isso é bem comum, não é mesmo? Certamente, você conhece alguém assim...

A fobia, então, é um tipo de transe onde a imaginação da pessoa cria uma imagem tão assustadora que a faz se comportar irracionalmente para se defender da imagem criada.

Logo, a hipnose é caracterizada essencialmente pela **CONCENTRAÇÃO**. E toda hipnose é na verdade **AUTO-HIPNOSE**, visto que a pessoa deve aceitar receber sugestões. E, assim, o hipnólogo aproveita para dar sugestões cada vez mais poderosas.

Então, se você prestar atenção, vai perceber que tudo que as pessoas pensam na verdade pode estar relacionado com o estado de transe – com a mentalidade criada.

Algumas pessoas dizem: “Ah, eu não tenho concentração. Tenho dificuldade para me concentrar.” Mas o que elas estão *realmente* dizendo é: “Eu estou concentrada na ideia de não me concentrar.” Quando nós aceitamos uma ideia, ela se torna nossa realidade.

Quando estamos focados em uma forma específica de ver o mundo, o nosso cérebro não olha para outros pontos de vista. Ele rejeita qualquer paradigma que esteja fora da realidade em que ele está concentrado.

Por isso que as pessoas brigam tanto por futebol, política e religião. No fundo, se trata de suas crenças internas. Como elas acreditam em algo,

elas não querem aceitar qualquer tipo de ideia oposta que possa mostrar que elas estão erradas; que as faça questionar suas próprias crenças.

O cérebro é uma MÁQUINA DE CRENÇAS. Ele pode acreditar no que você quiser. E quando você acredita nisso, o cérebro vai moldar sua forma de perceber e adaptar sua realidade.

Por isso, olhando para as crenças de uma pessoa, você consegue saber por exemplo se uma pessoa será rica ou pobre. Enquanto os pobres veem o mundo como um lugar escasso, onde falta recurso e dinheiro, os que vão ficar ricos são aqueles que têm uma mentalidade de que o Universo é abundante e que tem tudo que eles precisam. Ou seja, tudo se baseia na forma como você enxerga o mundo.

Se você acredita que não tem confiança, você vai agir e se comportar como uma pessoa sem confiança. Se você acredita que tem confiança, você vai agir e se comportar como uma pessoa com confiança.

“Se você acredita que você pode ou que não pode, você está sempre certo”, Henry Ford

Mudar sua mentalidade é a forma mais fácil de mudar a sua vida. E agora você vai aprender o passo-a-passo de como alterar suas crenças com a auto-hipnose.

Agora que você já sabe que hipnose é concentração e que a concentração pode alterar suas crenças e sua forma de ver o mundo, você vai aprender como o cérebro funciona e a diferença entre consciente, subconsciente e inconsciente. Saberá para que serve cada um e como você pode colocar as sugestões para serem aceitas pelo seu cérebro e, assim, transformar a sua vida.

A Teoria Do Cérebro Triuno

Para entender como o cérebro funciona, precisamos analisar a TEORIA DO CÉREBRO TRIUNO. Isso basicamente significa que não temos apenas um cérebro, e sim três cérebros trabalhando em conjunto.

Essa teoria foi criada pelo doutor Paul MacLean e parte do pressuposto de que o nosso cérebro resulta da evolução dos animais (filogenética), sendo formado por três complexos: o cérebro reptiliano, o neocórtex e o sistema límbico. Cada qual com características e funções específicas:

O reptiliano está situado na base do cérebro e é responsável pelas nossas ações instintivas, ou seja, pela nossa sobrevivência a qualquer custo;

O cérebro mamífero (ou sistema límbico) está na camada intermediária, na massa branca, e está relacionado ao nosso comportamento emocional;

O neocórtex, na camada mais recente da evolução do cérebro, está relacionado às decisões mais racionais.

Cérebro Reptiliano

Vamos começar analisando o cérebro reptiliano, ou seja, nosso inconsciente relacionado ao nosso instinto de sobrevivência.

Ele é formado principalmente pela medula e pelo cerebelo. Esse complexo está situado na parte mais interna do crânio.

Em uma situação de perigo, esse cérebro é ativado para te proteger com o mecanismo de LUTA OU FUGA: ou você corre da situação de perigo ou você briga para se defender.

O cérebro reptiliano é responsável também pelos atos reflexos, ou seja: se uma pedra vem em sua direção, você desvia automaticamente. Você não vai ficar pensando: “Será que eu vou pra direita, será que eu vou pra esquerda...?”. Um sinal da sua medula é enviado para os seus músculos se moverem, mesmo sem você precisar pensar racionalmente nisso. Ou seja, ele coordena os seus atos reflexos.

Como ele faz isso?

Isso acontece porque o cérebro reptiliano está conectado com a sua visão periférica. Por exemplo, nesse momento você está lendo o texto, mas sua visão periférica está capturando toda a cena ao seu redor, sempre atenta a qualquer sinal de perigo. Então, qualquer tipo de movimento rápido que aconteça à sua volta – ou o piscar de luzes – chamam a atenção do instinto por representar algum tipo de perigo.

Um movimento rápido pode ser um predador se aproximando. Luzes podem indicar fogo. Isso vem da nossa evolução filogenética.

O nosso cérebro instintivo presta atenção somente a coisas relacionadas à sobrevivência: comida, sexo e imagens viscerais. Por isso, a área de marketing utiliza muito esses apelos, pois elas chamam nossa atenção mais instintiva.

É comum você ver em chamadas de marketing imagens sexuais sendo usadas para atrair e capturar a atenção imediata. Ou ainda em jornais,

manchetes apelativas com títulos agressivos e violentos.



Palavras que estimulam o instinto e o senso de autopreservação: Assassinato! Fogo! Exposto! Falência! Crime! Socorro! Morte! Desvio! Fraude! Guerra! Condenado! Suspensão! Massacre! Horror! Terror ! ...



Basicamente, um réptil age por causa de duas forças motivacionais: **fugir da dor ou buscar prazer.**

Em uma situação de tensão, o cérebro mais instintivo toma o controle dos outros dois cérebros. O instinto é ativo e bloqueia as emoções e a lógica racional para garantir a sua sobrevivência em momentos de risco.

Cérebro Emocional (Subconsciente ou Sistema Límbico)

O cérebro emocional é aquele que processa todas as nossas emoções e experiências, guardando-as na nossa memória de longo prazo. **Para ele, não existe diferença entre imaginação e realidade.** Ele processa tudo como real. É por isso que você se emociona com uma novela ou um filme, experimentando emoções mesmo sabendo que são atos fictícios.

Você se envolve emocionalmente com os personagens mesmo sabendo que é uma história fictícia, já que seu subconsciente processa qualquer imagem real ou imaginária como se estivesse ocorrendo agora, de verdade, e é por isso que você sente a emoção correspondente.

Por exemplo, se você imaginar um bebê fofinho, dando gargalhadas, você pode ficar alegre. Por outro lado, se você imaginar alguém brigando e te xingando, você pode ficar com raiva.

Resumidamente, podemos dizer que o subconsciente reage à imaginação. Quando você imagina alguma coisa, o seu cérebro consegue reagir à imagem que você está visualizando.

O subconsciente também aprende com as experiências passadas. Ou seja, se você sofre alguma vez fazendo algo, você evita fazer aquilo novamente. Por outro lado, se ele é recompensado por fazer algum ato, ele tende a fazer aquilo novamente. Isso se chama condicionamento.

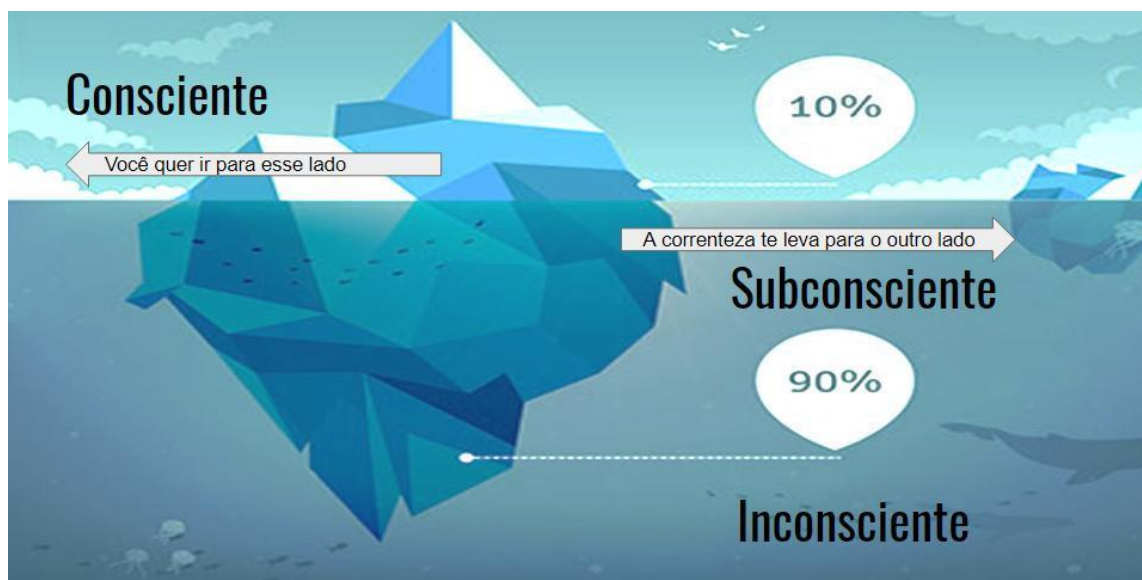
O fato é que nosso subconsciente é o responsável pelo nosso comportamento. Ele é quem controla os movimentos do nosso corpo. Ou seja, dependendo da sua imaginação ou das suas crenças internas e emoções, você é guiado em suas decisões sem que você perceba racionalmente.

Por isso, é tão importante reprogramar as suas crenças para que elas estejam alinhadas com as suas metas e objetivos de vida. **Em uma**

disputa da sua força de vontade (racional) com a sua imaginação interna (subconsciente), sua imaginação sempre vai vencer. O cérebro mamífero é muito mais forte do que o cérebro racional.

Por isso, às vezes você quer mudar um comportamento pela sua força de vontade, ou seja, pelo seu lado racional, mas o seu subconsciente te sabotagem para não ir naquela direção que você deseja ir conscientemente.

Imagine como referência um iceberg, onde o topo é bem menor do que o que está abaixo da água. O topo é o seu consciente e sua força de vontade, e por mais que você queira seguir uma certa direção, a correnteza continua levando a base do iceberg para outro lado.



Por exemplo, você talvez queira racionalmente parar de comer demasiado. Mas o seu subconsciente te diz: “Ah, qual o problema? Você sempre foi gordinho e sempre comeu muito”, e te faz continuar a sentir muita fome. Esse é o poder do subconsciente: ele é quem direciona sua vida, controlando seu comportamento e seu estado emocional.

Por isso, as campanhas publicitárias muitas vezes utilizam uma linguagem emocional, surreal e estranha, pois estão buscando atingir o subconsciente para vender seus produtos. Para isso, o marketing utiliza a linguagem dos sonhos através de surrealismo e sugestões hipnóticas.

Por exemplo, a Coca-Cola que diz: “Abra a sua felicidade”. Como você abre a felicidade? Isso não foi criado para a parte racional do cérebro, e

sim para a parte imaginativa. Cada um vai se conectar com o seu desejo de abrir a felicidade que quer para si.

Surrealismo e Sugestões Hipnóticas em Propagandas



O que a propaganda do desodorante quer dizer colocando um homem de chocolate? A propaganda te sugere que se você usar o desodorante, ficará tão irresistível como se tivesse coberto de chocolate. É uma sugestão totalmente surreal, mas que provoca uma sensação de autoconfiança que conecta com o subconsciente do cliente.

A propaganda dos [Pôneis Malditos](#), por exemplo, faz uma sugestão hipnótica muito forte: muitas cores, imagens coloridas como o mundo infantil, e a sugestão hipnótica para repassar o vídeo de propaganda para que a música não fique na sua cabeça.

Ou seja, os publicitários utilizam a propaganda para estimular o seu subconsciente, a mente do consumidor e, conseqüentemente, seu comportamento. Fique tranquilo, pois logo logo você vai descobrir como utilizar esse conhecimento para reprogramar a sua mente, a sua vida, o seu comportamento e também para se defender de qualquer estímulo externo que tenha como objetivo atingir seu subconsciente.

“A única coisa que está entre você e seus objetivos é a velha historinha que você conta pra si mesmo sobre porque não consegue alcançar seus

objetivos”.

Jordan Belfort - O lobo de Wall Street

Neocórtex

(Cérebro Racional Ou Substância Cinzenta)

Essa é a parte mais recente da evolução. O neocórtex é o nosso guardião: ele é quem julga e analisa a informação que é recebida. Sem esses filtros críticos da mente consciente, nós acabaríamos acreditando em qualquer coisa, pois não conseguiríamos avaliar se uma informação é verdadeira ou falsa.

O neocórtex tem 4 funções principais:

1. racionalizar o pensamento de forma lógica ou linear;
2. analisar: a sua especialidade é fazer análises, encontrar padrões, procurando diferenças e semelhanças comparando dados que ele já tem;
3. força de vontade: atenção direcionada, vigília e foco;
4. memória funcional: memória temporária de curto prazo.

O neocórtex é como um Google (sistema de busca) com uma função muito específica, a de **comprovar as crenças emocionais** que você tem. Por exemplo, se você acredita em fantasmas, você vai encontrar na realidade indícios de que os fantasmas realmente existem.

O seu neocórtex vai encontrar padrões de acontecimentos e justificativas para comprovar aquilo em que você acredita. Da mesma forma, se você não acredita em fantasmas, o seu neocórtex vai encontrar indícios e provas de que os fantasmas não existem.

Assim, o neocórtex não é tão racional quanto a maior parte das pessoas imaginam. As pessoas acreditam que tomam decisões racionais o tempo todo, mas já é cientificamente comprovado que processamos decisões emocionalmente. E só então o seu cérebro racional vai criar uma justificativa para explicar porque você fez aquilo.

Então, você toma uma decisão baseada em uma emoção e só depois vai criar um motivo para justificar porque decidiu dessa forma.

Quando você entende esse processo de tomada de decisão do cérebro, você começa a entender um pouco das decisões do passado e porque as pessoas tomam decisões que não são lógicas. É o nosso subconsciente emocional que toma a maioria das nossas decisões e guia nosso comportamento.

RESUMO Da Teoria do Cérebro Trino

Cérebro reptiliano:

- Linguagem: imagens viscerais / sensações arco-reflexivas
- Emoções primárias relacionadas à sobrevivência (medo, raiva, nojo, prazer)
- Completamente instintivo (fugir da dor ou buscar prazer)

Cérebro límbico:

- Linguagem: sonhos (linguagem emocional, surreal e imaginativa)
- Emoções Complexas / Imaginação
- Aprende com experiências passadas

Neocórtex:

- Linguagem: Simbólica / Matemática
- Programas complexos relacionados a detecção de padrões e abstração
- Interpreta e julga analiticamente fatos e eventos, raciocínio lógico “Fator crítico”

Observação: Em uma situação de risco de sobrevivência, o cérebro reptiliano ganha controle sobre os outros 2 cérebros, forçando-o a agir de modo instintivo. E em uma situação de grande impacto emocional, o cérebro mamífero toma o controle sobre o cérebro racional.
--

Onde entra a auto-hipnose nisso tudo?

Se você ainda não entendeu como a auto-hipnose funciona, imagine que o Consciente representa apenas 10% do que acontece na sua mente nesse momento. O Subconsciente e o Inconsciente, no entanto, tomam conta de muito mais funções do que o Consciente.

Isso explica porque, mesmo querendo mudar racionalmente, você continua indo para o lado que sempre foi. O hábito é mais forte que sua força de vontade. Suas crenças são mais fortes que sua força de vontade.

Com a auto-hipnose, você vai conseguir ultrapassar o guardião da mente crítica (analítica e julgadora) para reprogramar o seu cérebro emocional (subconsciente) a seu favor e utilizar melhor os seus recursos mentais para alcançar suas metas e objetivos.

Na próxima parte, nós descreveremos quais métodos você pode utilizar para acessar o seu Subconsciente. Você verá experimentos científicos que comprovam e explicam a melhor forma de reprogramar sua mente.

Acessando o Subconsciente

Primeiro, você vai aprender como o Subconsciente é capaz de aprender com experiências passadas e como você pode utilizar esse conceito para reprogramar a sua mente.

Você já ouviu falar de condicionamento? Reforço positivo? Punição? Ancoragem?

Então, preste bastante atenção a esse conhecimento que lhe será apresentado agora.

Condicionamento de Skinner

O condicionamento operante é um método de aprendizado que ocorre através de recompensas e punições para o comportamento. Através dele, uma associação é feita entre um comportamento e uma consequência.

Por exemplo, quando um rato de laboratório pressiona um botão azul, ele recebe uma bolinha de comida como recompensa, mas quando ele aperta o botão vermelho, ele recebe um leve choque elétrico. Como resultado, ele aprende a pressionar o botão azul, e evitar o botão vermelho.

O condicionamento operante foi cunhado pelo escritor e psicólogo BF Skinner, razão pela qual ele pode ocasionalmente ser referido como condicionamento Skinneriano.

Como um behaviorista, Skinner acreditava que não era realmente necessário olhar para pensamentos e motivações internas, a fim de explicar o comportamento. Em vez disso, ele sugeriu que devemos olhar apenas para as causas externas, observáveis do comportamento humano.

O condicionamento operante se baseia em uma premissa bastante simples – *ações que são seguidas por reforço serão reforçadas e têm mais probabilidade de ocorrer novamente no futuro.*

Por exemplo, se você contar uma história engraçada na classe e todo mundo rir, provavelmente estará mais propenso a contar essa história de novo no futuro.

Por outro lado, as ações que resultam em punição ou consequências indesejáveis serão enfraquecidas e terão menos probabilidade de ocorrerem novamente no futuro. Se você contar a mesma história novamente em outra classe, mas ninguém rir, desta vez, você estará menos propenso a repetir a história no futuro.

Podemos encontrar exemplos de condicionamento operante funcionando ao nosso redor. Considere o caso das crianças que completam a lição de casa para ganhar uma recompensa de um pai ou professor, ou funcionários que acabam projetos para receber elogios ou promoções.

Nestes exemplos, a promessa ou possibilidade de recompensas provoca um estímulo no comportamento. Agora, claro que o condicionamento

operante também pode ser usado para desestimular um comportamento.

Por exemplo, uma criança pode ser informada de que vai perder o privilégio do recreio se falar fora de hora em sala de aula. Este potencial para a punição pode levar a uma redução da indisciplina.

Agora que você já sabe como o cérebro aprende por reforço natural ou punição, usaremos o reforço positivo mais a frente...

Antes disso, vamos mostrar mais algumas particularidades importantes do subconsciente. Você vai aprender agora como funciona a criação de âncoras associativas.

Experimento de Pavlov

Um célebre médico russo do início do século 20, chamado Ivan Pavlov, treinou cachorros para que eles ficassem com água na boca e salivassem sem que houvesse nenhuma comida por perto.

Pavlov queria elucidar como os reflexos condicionados eram adquiridos.

Os cães salivam naturalmente por comida; assim, Pavlov chamou a correlação entre o estímulo incondicionado (comida) e a resposta incondicionada (salivação) de reflexo incondicionado.

Por outro lado, quando um estímulo não provoca qualquer tipo de resposta, é denominado estímulo neutro (por exemplo, o som de uma campainha).

A experiência de Pavlov consistiu em associar um estímulo não condicionado (comida) com a apresentação de um estímulo neutro (som de uma campainha).

Após algumas repetições desta associação de estímulos, verificou-se que o cão aprendeu a salivar perante o estímulo que antes não provocava qualquer resposta (neutro), mesmo na ausência do estímulo incondicionado (comida).

Aqui está o passo-a-passo para treinar um cão a salivar ao som de uma campainha:

Antes do condicionamento

- Mostre comida para o cão (estímulo) e veja ele começar a salivar (resposta).
- Toque a campainha (estímulo neutro) e não vai acontecer nada (resposta neutra) .

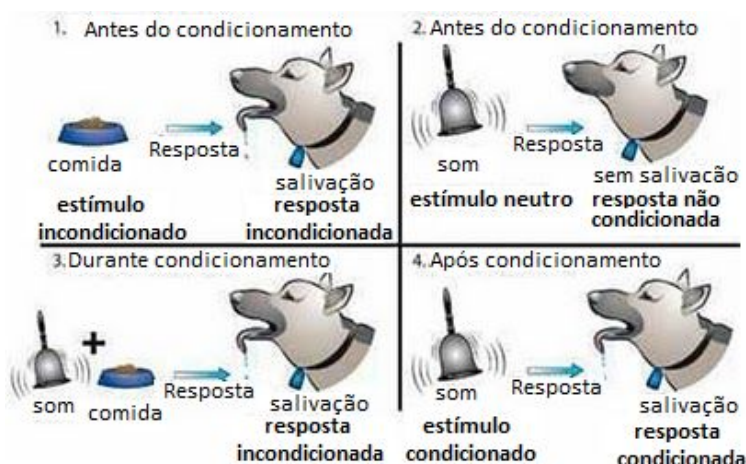
Condicionamento:

- Mostre a comida e toque a campainha ao mesmo tempo.
- Repita isso algumas vezes

Depois do condicionamento:

- Toque a campainha e ele vai começar a salivar mesmo sem a presença da comida.

Está aqui um pequeno resumo visual de como funcionou a experiência de Pavlov:



Interessante, não é mesmo?

Os seres vivos já nascem com certos reflexos – em outras palavras, são programados para terem determinadas reações diante de situações específicas.

Se um surfista no mar se depara com um tubarão, por exemplo, seus músculos ficam tensos e sua atenção, pra lá de redobrada. Afinal, o corpo dele automaticamente concentra energia para fugir daquela ameaçadora boca cheia de dentes. Isso é uma amostra clássica de um reflexo natural.

Nós também podemos criar esse tipo de estímulo-resposta em nossa auto-hipnose. Virtualmente, qualquer tipo de estímulo (visual, auditivo, sensorial) pode ser associado a um estado emocional específico. Ou seja, tudo em nosso meio é uma espécie de âncora: um reflexo condicionado. Por exemplo, uma foto que faz você se sentir feliz, ou uma música que te remete a um estado de liberdade.

Em breve, iremos utilizar esse princípio para criar **sugestões hipnóticas altamente poderosas**.

Por exemplo, você pode criar: “Toda vez que você beber água, se sentirá relaxado e tranquilo, e toda ansiedade irá sumir” ou “Toda vez que você respirar profundamente, irá se sentir mais calmo e tranquilo”. Ou seja, fazemos a ligação entre causa e efeito utilizando esse princípio.

Experimento Dra Ellen Langers (Mindless)

E se eu te dissesse que existem palavras mágicas que estimulam partes primitivas e irracionais do cérebro?! Você ficaria curioso para saber quais são?

Pois bem, a doutora Ellen Langer e seus colegas realizaram um experimento científico muito legal sobre como alguns comportamentos automáticos podem influenciar nossas vidas.

O experimento foi realizado em uma fila de fotocópias (xerox). Os testes examinaram como diferentes solicitações podem afetar a disposição das pessoas para permitir que um indivíduo fure ou não a fila.

No **primeiro teste**, o participante disse: “Desculpa, tenho cinco páginas. Posso usar a máquina de xerox?”

Neste cenário, cerca de **60%** das pessoas permitiram que ele fusesse fila e usasse a máquina antes delas.

Na **segunda situação**, a solicitação foi ligeiramente alterada. Desta vez, o participante disse: “Desculpa, tenho cinco páginas. Posso usar a máquina de xerox porque estou com pressa?”

Você percebeu a diferença entre os dois pedidos?

Vamos examiná-lo com atenção: A solicitação foi alterada adicionando o “porquê” (o motivo) e isso fez a diferença para que ele fusesse fila.

“Porque eu estou com pressa” não é uma boa desculpa para a maioria de nós. Mesmo assim, cerca de **94%** das pessoas deixaram que ele fusesse a fila desta vez.

Se você acha estranho, vamos à solicitação usada no terceiro e **último teste**:

“Desculpa, tenho cinco páginas. Posso usar a máquina de xerox porque eu tenho que fazer cópias?”

É uma justificativa insuficiente para que as pessoas deixassem o participante furar fila, afinal, todo mundo ali quer tirar cópias.

Apesar disso, **93%** das pessoas permitiram que ele passasse na frente, apenas 1% a menos que no caso anterior, porém, **33% a mais** que no primeiro teste, no qual não há um porquê no pedido.

Esse experimento prova que algumas palavras podem ativar mecanismos inconscientes e automáticos do cérebro PORQUE a maioria das nossas decisões são inconscientes.

Deixe -me explicar mais claramente.

Ao contrário do que muita gente imagina, nossas decisões quase nunca são conscientes. A maioria das decisões são inconscientes e emocionais e, então, nosso cérebro lógico encontra uma justificativa para explicar porque tomou aquela decisão.

Ou seja, para economizar energia, nosso cérebro apresenta vários padrões automáticos, como por exemplo esse que foi demonstrado no experimento.

Um favor é pedido - Uma razão é dada - Então tudo bem!

Existe um padrão inconsciente automático (uma âncora de Pavlov) disparado pelo simples uso da palavra PORQUE ... Esse processo é conhecido no meio científico como mindless behaviour.

O Poder da Imaginação

Outro fato interessante sobre o Subconsciente é o **poder que a imaginação tem sobre nossos comportamentos**. Seu corpo literalmente reage à imaginação.

O cérebro emocional não sabe a diferença entre imaginação e realidade. Quem define essa diferença é o neocórtex, ou seja, nosso cérebro racional.

Isso significa que tudo que você imagina por alguns segundos é processado EMOCIONALMENTE como realidade naquele momento.

Por exemplo, imagine agora que temos na sua frente um pé de limão. Você pode sentir o cheiro desse limoeiro. Por que não pega um limão desses? Pegue um limão. Segure-o com as mãos, sinta seu peso e sua textura. Agora, dê uma mordida nesse limão!

Provavelmente, você começou a salivar, porque o simples fato de imaginar que você está mordendo um limão cria uma resposta condicionada. Isso é um fato bem interessante para a auto-hipnose, pois significa que você pode utilizar sua imaginação para afetar suas emoções.

Antes, tem mais uma coisa que você precisa saber sobre a mente humana. A forma como as experiências são codificadas e processadas internamente no nosso cérebro.

Submodalidades Sensoriais

Para experimentar alguma coisa, o seu cérebro precisa processar os estímulos que recebe do ambiente. Esses estímulos são recebidos pelos 5 sentidos, que são a porta de entrada para o seu cérebro (visão, tato, olfato, paladar, audição). Assim, o seu cérebro recebe informações sobre o mundo ao seu redor: essas são as modalidades sensoriais principais.

Mas, hoje em dia, os cientistas dizem que temos mais de 21 sentidos diferentes, como a propriocepção, que é a capacidade de localizar onde suas partes do corpo estão no espaço. No entanto, os 5 sentidos são os principais e são aqueles que precisamos melhorar para criar transformações em nosso Subconsciente.

Cada um dos sentidos possui submodalidades, que são aquelas qualidades e características subentendidas para cada um dos sentidos. Por exemplo, a visão. O ato de ver engloba profundidade, cor, movimento. Está colorido? Preto e branco? Está parado, distante, próximo?

Assim, podemos equalizar várias submodalidades na visão: brilho, opacidade, tamanho, ampliação, saturação, sombra, localização, contraste, clareza, foco, velocidade, direção do movimento.

Na modalidade auditiva, temos por exemplo: tom, tempo, volume, ritmo, timbre, tonalidade, harmonia, dissonância.

No sinestésico, temos: pressão, localização, extensão, temperatura, movimento, duração, intensidade, tamanho...

O cérebro codifica nossas memórias e experiências baseado nesses estímulos sensoriais que estamos recebendo em um determinado momento, e nessas submodalidades que estão associadas.

Por exemplo, imagine uma festa com música alta, pessoas sorrindo, muita luz, muito movimento... parece uma boa festa, não é mesmo?

Por outro lado, imagine uma festa com música melancólica, gente chorando e a luz apagada. Parece uma péssima festa, não é?

O que fizemos aqui foi alterar as submodalidades e, dessa forma, alteramos a mesma experiência. Da mesma forma, a memória é criada em nosso cérebro. Se você tem bons estímulos, estímulos fortes, essa memória se tornará uma memória MEMORÁVEL. Mas se são estímulos fracos, aquela memória será esquecida. Se são estímulos fortes, porém ruins, aquilo poderá se tornar um trauma.

A memória humana não é como uma foto ou um vídeo. Ela continua a ser formada mesmo depois do evento ocorrido. Isso significa que você pode literalmente transformar suas memórias passadas alterando os estímulos sensoriais associados. Você pode REPROGRAMAR a sua mente.

Por exemplo, talvez você tenha medo de aranha porque aconteceu algo em sua vida e aquela memória foi reforçada até se transformar em uma fobia. E agora você tem uma imagem mental assustadora de uma aranha. Quando você vê uma aranha, você fica desesperado?

Veja agora como diminuir esse medo: usando sua imaginação, você pode imaginar uma aranha ficando bem menor. Agora, é possível pintá-la de rosa, deixá-la bem menor, colocar patins nas patas dela... ela não consegue nem ficar em pé! Bem engraçado, não é mesmo? Isso a transforma em uma imagem mental bem menos assustadora.

Se você não gosta de uma pessoa, por exemplo, imagine-a falando com a voz do Pato Donalds. Mudamos a percepção. **Ridicularizar algo traumático ou assustador torna aquela visão mais suportável e até mesmo aceitável.**

Esse tipo de técnica é o mesmo método utilizado em sessões de hipnose clínica. Não é incrível?

Na próxima parte, iremos mostrar a prática aplicada na auto-hipnose e você vai aprender as estratégias para controlar suas emoções e sentimentos de uma vez por todas.

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS DE AUTO-HIPNOSE

Estratégia 1 – Auto Sugestão

"Todos os dias, sob todos os aspectos, eu estou cada vez melhor." Emile Coué

Na maior parte do tempo, você está recebendo sugestões vindas do exterior. Por exemplo, uma pessoa assistindo televisão está recebendo constantemente sugestões de noticiários, filmes, novelas...

Mesmo em uma leitura, como está fazendo agora, você está recebendo sugestões que estou te oferecendo.

Acontece que o cérebro tem basicamente 2 modos operandis: modo reativo ou modo criativo. E se você se acostuma a apenas RECEBER informação, seu cérebro desaprende como criar sua própria programação e passa a maior parte do tempo apenas reagindo à programação externa.

Imagine, por exemplo, se ao invés de ficar assistindo televisão, você estivesse treinando sua imaginação e usando sua mente de forma criativa para desenvolver suas próprias crenças ou ainda habilidades mais produtivas... Quantas coisas incríveis você seria capaz de criar, inventar, desenvolver?

Infelizmente, vivemos na era da distração e a maioria das pessoas perde todo o seu tempo deixando o seu cérebro apenas no modo reativo, recebendo informações sem se preocupar com o que estão colocando dentro de você.

A boa notícia é que, a partir de agora, você poderá recuperar o controle sobre a sua própria mente, colocando a sua própria programação no lugar da antiga. Para isso, basta que você siga as instruções que aprenderá neste livro.

Vamos começar com a estratégia mais simples e fácil de ser aplicada no seu dia a dia: a autossugestão.

Tudo o que você precisa fazer é repetir várias vezes a mensagem que você gostaria que o seu subconsciente absorvesse usando o padrão:

Você pode _____ ...

Por exemplo:

- Você pode aprender mais rápido.
- Você pode emagrecer com saúde.
- Você pode se exercitar todos os dias.
- Você pode se sentir mais relaxado e calmo.
- Você pode se tornar mais produtivo.
- Você pode _____

Uma forma de aumentar ainda mais a eficiência deste padrão é adicionando a palavra PORQUE. Como você já leu anteriormente neste livro, existe um experimento científico realizado pela Dr. Ellen Langers que comprova que o simples uso da palavra “porque” juntamente com uma justificativa em uma sugestão pode aumentar sua eficiência em até 70%.

fonte: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=ellen+langer

Dessa forma, você pode se autossugestionar dizendo algo como:

- **Você pode** aprender mais rápido **porque** sua mente é capaz.
- **Você pode** emagrecer com saúde **porque** sabe fazer escolhas saudáveis.
- **Você pode** se exercitar todos os dias **porque** é muito bom.
- ...

Exercício:

1. Escreva aqui a autossugestão que você gostaria que o seu subconsciente aceitasse usando o padrão: **Você pode _____ porque**

Outro padrão que também funciona muito bem é o:

A partir de agora, toda vez que _____ você vai _____

Esse padrão é tão poderoso que é utilizado por hipnotistas em shows e por hipnoterapeutas como ferramenta de transformação pessoal. Ele cria uma associação (âncora) entre um estímulo e uma resposta condicionada.

Exemplo:

- **A partir de agora, toda vez que** você respirar profundamente, **você vai** sentir uma sensação de alívio e relaxamento muito grande.
- **A partir de agora, toda vez que** você segurar uma caneta, **você vai** se sentir mais concentrado e focado no que estiver fazendo.
- **A partir de agora, toda vez que** você fizer uma refeição, **você vai** se sentir saciado com metade da comida.
- ...

Novamente, você pode reforçar ainda mais este padrão adicionando a palavra PORQUE e uma justificativa.

Exemplo:

- **A partir de agora, toda vez que** você deitar para dormir, **você vai** relaxar e dormir profundamente e rapidamente **porque** sua mente estará pronta para descansar. (eliminar insônia)
- **A partir de agora, toda vez que** você fechar os olhos, **você vai** conseguir se auto-hipnotizar rapidamente **porque** seu subconsciente é muito poderoso.
- ...

Exercício:

2. Escreva aqui a autossugestão que você gostaria que o seu subconsciente aceitasse usando o padrão: **A partir de agora, toda vez que _____ você vai _____ porque _____**

Outro padrão muito comum na hipnose clássica que você também pode utilizar como ferramenta de auto-hipnose é :

Quanto mais _____ **mais** _____

Esse padrão serve para criar um LOOP que vai reforçar ainda mais a sua sugestão.

Exemplo:

- **Quanto mais** você pratica auto-hipnose, **mais** fácil fica se auto-hipnotizar.
- **Quanto mais** você se concentra, **mais** rápido você aprende.
- ...

Novamente, você pode reforçar ainda mais este padrão adicionando a palavra PORQUE e uma justificativa.

Exercício:

3. Escreva aqui a autossugestão que você gostaria que o seu subconsciente aceitasse usando o padrão: **Quanto mais** _____ **mais** _____ **porque** _____

Perceba que você pode criar variações destes padrões ou mesmo misturá-los para usar como preferir. O importante dessa técnica é a repetição contínua todos os dias. Para isso, é necessário que você marque um horário em seu celular ou em sua agenda para se lembrar de repetir a sua sugestão o máximo de vezes possível.

Atenção: Muitos autores e abordagens utilizam a autossugestão também em primeira pessoa, dizendo por exemplo: “Eu me sinto mais feliz e alegre a cada dia”. Mas eu, particularmente, acredito que usar “você” ao invés de “eu” é mais impactante para o subconsciente. Já que a palavra “eu” refere-se associativamente ao consciente e tem mais chances de ser bloqueada pelo fator crítico, porque a mente racional sabe que é mentira.

Por exemplo, se você diz: Eu sou rico. Sua mente consciente diz:- ah mentira; E pff, sua autossugestão não funcionará porque foi bloqueada.

Agora, claro que você pode usar uma linguagem menos direta, como por exemplo: “Eu posso ficar rico se continuar focado e produtivo”. Dessa forma, há uma menor chance do fator crítico bloquear a sugestão, mas sinceramente, eu ainda prefiro a sugestão usando “você”, assim como um hipnoterapeuta faz com um paciente, só que no caso você será seu próprio hipnoterapeuta.

Ao usar o comando “você” como se estivesse falando com outra pessoa, sua sugestão entra direto no subconsciente, pois a referência não será seu consciente “eu”.

De qualquer forma, sinta-se livre para testar como preferir. **Lembre-se que o mais importante nessa técnica é a repetição constante**, quanto mais você repetir essa mensagem para o seu cérebro, maiores as chances da sugestão ser aceita pelo subconsciente. Portanto, coloque um alarme em seu celular para se lembrar de estar diariamente repetindo as sugestões.

Exercício:

4. Você pode criar super sugestões juntando todos os padrões anteriores. Escreva aqui uma SUPER autossugestão juntando todos os 3 padrões para um mesmo objetivo.

Estratégia 2 – Perguntas Estimulantes

"Quem faz perguntas, não pode evitar as respostas." Mestre Arievlis

A técnica de auto-hipnose que você aprenderá agora não é muito conhecida e a única vez que ouvi falar sobre ela foi através do trabalho do autor e palestrante Noah St. John. Porém, depois de muitas pesquisas na área da neurolinguística, testes pessoais e em pacientes, posso confirmar que ela é extremamente poderosa para causar transformações de comportamento e, principalmente, de crenças.

Acontece que o cérebro é uma máquina de encontrar padrões. Portanto, sempre que você se faz uma pergunta, ele vai procurar uma resposta para te entregar.

Claro que as perguntas erradas geram respostas ruins. Por isso, é importante saber como fazer as perguntas certas para estimular seu cérebro e encontrar as melhores respostas.

Por exemplo, você está em uma situação de perigo, como em um sequestro. Se você se perguntar: **Por que** isso está acontecendo comigo? Seu cérebro vai te responder dizendo: "Ah, porque você fez isso e isso e acabou caindo nesse sequestro".

Agora, na mesma situação, se você se pergunta: **Como** eu posso sair daqui? Seu cérebro vai te responder encontrando ideias que possam ajudar na sua fuga.

Fazer as perguntas certas para si mesmo é a melhor forma de encontrar respostas que poderão te ajudar a conquistar seus objetivos e metas mais fácil e rapidamente.

Muitas vezes, as pessoas estão presas em crenças limitantes simplesmente porque continuam fazendo as perguntas erradas para si mesmas. Por isso, é fundamental que você consiga direcionar as suas perguntas interiores para que seus resultados mudem.

Podemos dizer que uma das PORTAS mais fáceis de se ter **acesso ao subconsciente** de forma direta é realizando perguntas. Isso acontece porque a mente é instantaneamente forçada a processar uma BUSCA por resposta.

Cada pergunta pode ATIVAR uma parte específica do cérebro:

Área Do Cérebro ATIVADA | Tipo de Pergunta

- **Referência Temporal** – Quando?
- Referência Espacial** – Onde?
- Identificação Pessoal** - Quem?
- Genérico/Específico** - Qual?
- Razão/Lógica** - Por que?
- Planejamento** - Como?
- Referência Abstrata** - O que?
- Referência Material** – Quanto?

Você pode estimular diferentes partes do seu cérebro e usá-lo como um todo, criando perguntas para fazê-lo trabalhar ao seu favor.

Por exemplo:

- a) Se você quer ficar rico financeiramente, pode-se fazer essas perguntas:

- Como eu posso ficar rico?
- Por que eu tenho que ser rico ?
- O que eu posso fazer para ficar rico?
- Quem pode me ajudar a ficar rico? ...

- b) Se você quer eliminar a ansiedade, pode-se fazer perguntas como:

- O que me deixa mais relaxado e calmo?
- Como posso me sentir mais tranquilo em situações estressantes?
- Quando estou relaxado, o que sinto e como posso manter isso?
- Quais treinamentos podem me ensinar a eliminar a ansiedade? ...

- c) Se você quer emagrecer:

- O que posso comer com menos calorias?
- Como posso me exercitar mais?
- Quando meu peso estará ideal?
- Quais alimentos podem me ajudar a perder peso? ...

Fazendo essas perguntas para si mesmo, você estará colocando seu cérebro para procurar respostas que te levem ao seu objetivo. Essa técnica é muito semelhante à autossugestão; a única diferença é que, ao invés de se autossugestionar diretamente, você ficará se fazendo perguntas.

Exercício:

Qual seu objetivo com a auto-hipnose? Pense bem em quais perguntas podem te ajudar a alcançar esse objetivo mais facilmente.

[illegible]

Estratégia 3 - Submodalidades Sensoriais

O cérebro percebe o mundo a sua volta através das modalidades sensoriais (visão, audição, olfato, paladar e toque), e isso provavelmente você já sabe. Agora, o mais interessante é que cada uma dessas modalidades possui submodalidades específicas que amplificam ou diminuem a intensidade de uma experiência.

Por exemplo, a visão pode ser preto e branco ou colorida, grande ou pequeno, brilhante ou fosco, claro ou escuro, em movimento ou parado, 3D ou 2D, rápido ou devagar... A audição pode perceber sons altos ou baixos, graves ou agudos, harmônicos ou desarmônicos...

Usando essas diferentes classificações dos sentidos, ou submodalidades, nós podemos literalmente modificar a forma como o cérebro processa e percebe suas experiências e memórias.

Essa estratégia é fantástica, porque ela não requer grande capacidade de visualização e **você pode fazê-la mesmo com os olhos abertos**. Então, se você tem dificuldade para visualizar imagens em sua mente, utilize essa estratégia simples, prática e rápida para modificar as suas sensações, sentimentos e modificar seu estado emocional.

Você pode controlar seus estados emocionais com esse método.

Primeiro, você deve pensar no seu objetivo. Por exemplo: eliminar a ansiedade.

Usando sua memória, relembre uma situação onde você sentiu muita ansiedade. Agora, pense onde surge essa sensação no seu corpo. No peito, na barriga? Agora, você pode visualizar como é essa energia e onde você está sentindo esse incômodo.

Imagine, por exemplo, qual a cor dessa energia. Se ela tivesse uma cor, que cor seria? Se ela tivesse uma forma, ela seria sólida, líquida ou

gasosa? Se tivesse um tamanho, seria grande ou pequeno?

Agora nós vamos estabelecer uma causa para poder controlar essa sensação.

Feche seu punho direito. Agora, diga para si mesmo: estou sentindo essa ansiedade vermelha porque minha mão está fechada. Quando eu abrir a mão, essa sensação irá se transformar em uma sensação de relaxamento e tranquilidade que tem uma cor azul-clara.

Agora, olhe para a sua mão fechada, se concentre e **lentamente** vá abrindo ela (quanto mais lentamente, melhor).

Perceba que, enquanto você se concentra, sua energia automaticamente vai se transformando de negativa em positiva.

Quando você termina o exercício, faça algo para comemorar seu sucesso. Dance, grite, celebre! Isso torna a experiência ainda mais fácil nas outras vezes, porque o cérebro irá se condicionar como algo positivo.

Bem legal, não é mesmo?

Como você pode perceber, essa é uma estratégia extremamente simples, mas altamente poderosa. O cérebro consciente não tem a capacidade de controlar as emoções, afinal, elas são abstratas. Mas, no momento em que definimos características mensuráveis para essa emoção, como cor, tamanho e forma, tornamos ela algo que pode ser transformado.

No exemplo acima, fizemos o exercício usando a sua mão como ferramenta de transformação (criando uma relação causa e efeito), mas podemos usar qualquer tipo de associação, por exemplo:

Seus olhos estão fechados. Ao abri-los, você perceberá que essa energia se transformou completamente.

Outro exemplo, imagine seu pé esquerdo grudado no chão e, no momento em que tirá-lo do chão, vai perceber que a energia terá se modificado totalmente.

Vamos dar outro exemplo para facilitar sua compreensão.
Imagine que você roe unhas e está com muita vontade de roê-las agora.

Como você faz para controlar essa vontade? Pense, por exemplo, em uma relação de causa e efeito. Eu estou com vontade de roer unhas porque estou ansioso. No entanto, se eu simplesmente der um beijinho em meu dedo, toda essa ansiedade vai desaparecer e eu vou me sentir muito melhor e tranquilo.

Veja que, para criar uma relação de causa e efeito, basta que você relacione o que você está sentindo com uma justificativa qualquer e, então, diga para si mesmo que quando mudar isso, a sensação se transformará em algo melhor e diferente.

Pronto! É bem simples. Caso ainda não tenha entendido perfeitamente, não se preocupe, pois teremos ainda outros exemplos mais a frente.

RESUMO Passo-a-Passo

- 1) Qual seu objetivo? O que você quer reprogramar em sua mente?
- 2) Relembre a sensação de dor ou desconforto. Onde começa? Como se manifesta?
- 3) Dando uma forma, cor e tamanho para a sensação.
- 4) Estabelecendo uma causa e efeito. Quando você fizer x, então acontecerá y.
- 6) Se concentrando na transformação (entrando em transe). Se concentre totalmente nesse momento e faça o ato de forma lenta. Lembre-se que concentração é hipnose e, quanto mais devagar e concentrado, melhor para que o cérebro emocional assimile.
- 7) Recompense o esforço positivo. Faça uma comemoração para condicionar positivamente o cérebro (opcional).

Essa é uma estratégia extremamente poderosa utilizada em sessões de hipnose clínica para as pessoas aprenderem a controlar suas emoções (em uma sessão, claro, é o hipnólogo que estará conduzindo essas etapas). E agora, você tem esse poder de você mesmo controlar seus impulsos e emoções.

Você pode usar essa FERRAMENTA FANTÁSTICA no momento que quiser, na situação que quiser.

Você pode controlar suas emoções e impulsos sejam eles quais forem:

- Você sente raiva, estresse?
- Vontade de fumar?
- Come em excesso?
- Vontade de executar um hábito que te faz mal?
- Está com ansiedade? ...

Tudo que você precisa agora é se concentrar e utilizar essa estratégia prática para transformar a sensação e alterar, assim, o seu comportamento. Dessa forma você estará criando um novo condicionamento melhor para a sua vida.

Controle Emocional

Como falamos, o desejo emocional (subconsciente) é muito maior do que a força de vontade (cérebro racional). A maior parte das nossas decisões acontecem em processos emocionais justificados por racionalizações intelectuais.

Eu costumo dizer que se **o subconsciente acredita, o seu consciente comprova.**

Por exemplo, alguém torce para um time e acredita que o time ganhou porque estava com uma cueca da sorte. Ou seja, na mente daquela pessoa, aquela crença é verdadeira. O cérebro criou essa relação de *causa e efeito para justificar a crença.*

Por exemplo, se uma pessoa acredita em anjos e vê alguém que não morreu em um acidente grave, ela vai tomar aquele evento como uma comprovação de que anjos existem.

Da mesma forma, uma pessoa que não acredita em anjos vai encontrar uma outra maneira de comprovar o que aconteceu justificando sua própria crença, por mais maluca que seja.

Acontece que o nosso cérebro não consegue funcionar bem com informações incompletas ou ilógicas. Se não existirem dados suficientes ou se existirem muitos dados aleatórios, o cérebro racional vai criar uma relação, mesmo que ela não seja lógica. É por isso que o princípio da causa e efeito é a melhor forma de modificar uma sensação.

A mente humana cria essas relações de causa e efeito o tempo inteiro, e isso molda totalmente a forma como a pessoa vai viver a vida dela e que resultados ela irá colher.

Por exemplo, muita gente vive justificando sua pobreza por causas ilógicas, como por exemplo, “porque Deus quis”. Mesmo isso sendo completamente ridículo, afinal, por que Deus iria querer que você sofresse?

Acontece que o cérebro humano é uma máquina de crenças.

E quando você entende isso, percebe que pode criar ou descrever qualquer tipo de crença que o seu cérebro tenha aprendido a acreditar e aceitar.

Vamos fazer um teste?

Coloque o seu braço direito esticado e imagine que, na sua frente, existe um contador de 0 a 10. Eu quero que você me diga qual o nível de concentração nesse momento que você está lendo esse texto. Imagine que é 4. Então, aponte o seu braço neste nível. Agora, imagine o que acontece se mudarmos para o nível 5. Agora, imagine que a sua concentração vai aumentando ainda mais e vai subindo para 8, e agora para 9. E agora para 10. Concentração absoluta neste livro.

Assim, nós criamos uma relação de causa e efeito. Assim que modificamos o nível do marcador, o cérebro vai transformando a relação que você tem com a sensação em questão.

Você pode usar esse método de 0 até 10 para controlar qualquer tipo de emoção ou estado. Por exemplo, talvez você esteja ansioso, estressado, com medo...

De 0 até 10, como você define essa sensação? Aponte a sua mão para esse nível imaginando um marcador. Agora, imagine que você está mudando esses níveis gradualmente e veja como a experiência emocional vai se transformando.

Caso queira ver alguns exemplos, assista estes vídeos no youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=Lj4fxO27eic>

<https://www.youtube.com/watch?v=eU1cFOwjQzI>

<https://www.youtube.com/watch?v=TUaKGlgEaAY>

Uma certa vez, fui fazer um tratamento com um paciente e ele tinha muito medo de avião. Eu perguntei para ele como esse medo se expressava em seu corpo, e ele disse que sentia uma pressão no peito. Eu perguntei se essa sensação estava relacionada a uma cor, e qual a cor seria; ele disse que seria amarela.

Pedi para ele imaginar estar pegando essa sensação com as mãos e, quando fizesse isso, ele iria apertar bem as mãos e segurar firme essa energia do medo e, no momento que soltasse, essa sensação iria se transformar. Quando a energia fosse transformada, ela se tornaria azul-clarinho e o medo teria diminuído até ser substituído por uma sensação de segurança e conforto.

Em menos de 3 minutos, o paciente estava curado do seu medo de avião. Isso porque eu ensinei para ele uma forma de controlar aquela sensação.

A resposta emocional é imediata quando utilizamos um estado de alta concentração em uma ideia específica e o princípio da causa e efeito.

Quando você está totalmente concentrado em algo, isso é hipnose (alta concentração em uma ideia específica).

Essa técnica é fantástica para controlar emoções e impulsos emocionais (ex: ansiedade, estresse, depressão, vontade de fumar, vontade de comer...). Então, sempre que você sentir que está desconfortável ou poderia agir melhor em um determinado momento, utilize essa técnica de auto-hipnose.

Você pode utilizá-la a qualquer momento, em qualquer lugar. Basta que você utilize o princípio da causa e efeito a partir do seu corpo para transformar aquela emoção específica ruim que te incomoda em algo positivo rapidamente.

Lembrando que, como qualquer condicionamento, quanto mais você praticar essa técnica, mais natural e eficaz ela se torna.

Exercícios:

1. Usando essa estratégia de auto-hipnose que acabou de aprender, crie uma relação de causa e efeito para transformar seu estresse em uma sensação de relaxamento. Lembre-se de uma vez em que ficou muito estressado com algo. Onde essa sensação se manifesta no seu corpo? ...

2. Qual tipo de estado emocional você gostaria de AMPLIFICAR no seu dia a dia? Você gostaria de ter mais concentração na hora dos estudos? Gostaria de ser mais espontâneo e se divertir mais em situações sociais? O que gostaria de amplificar em sua vida? Crie uma referência imaginária de 0 até 10 e amplifique essa sensação ao máximo.

Estratégia 4 – História Transformacional

*"Venham para a borda" disse. Eles responderam: "Temos medo"
"Venham para a borda" disse. Vieram. E ele empurrou-os e eles voaram."
Guillaume Apollinaire*

Essa é a estratégia que você pode praticar durante 10 minutos por dia para reprogramar o seu Subconsciente. Ela se baseia em uma informação que você já tem: **o Subconsciente não sabe a diferença entre uma experiência real e uma experiência imaginária.**

Essa é uma técnica que nós utilizamos até de uma forma natural, como por exemplo, quando queremos convencer uma criança a fazer algo que sente medo. "Imagine que essas verduras vão te dar superpoderes e você vai ficar igual o Hulk!". Ou seja, nós utilizamos essa linguagem imaginária e histórias fictícias para modificar o comportamento de uma criança. No entanto, quando ficamos adultos, esquecemos dessa ferramenta poderosa para alcançar mudanças na nossa vida e no nosso comportamento.

Para começar, qual o seu objetivo inicial? O que você quer alcançar com a auto-hipnose? Talvez você tenha medo de falar em público, por exemplo, e quer ser mais confiante.

Primeiramente, para essa técnica, é necessário entrar em transe (considerando o transe nada mais que um estado de alta concentração mental e relaxamento muscular).

Existe uma técnica de respiração diafragmática que estimula o nervo vago. O nervo vago é o principal responsável por controlar as nossas funções simpáticas e parassimpáticas. Assim, quando você o estimula, você atinge um nível muito mais intenso de relaxamento do que o normal.

Feche os olhos.

Respire profundamente.

Agora, solte o ar pela boca lentamente.

Faça isso 3 vezes.

Perceba que, enquanto você faz isso, uma sensação de relaxamento vai se espalhando por todo o seu corpo. Isso é devido ao estímulo do nervo vago. Essa é uma forma fácil e prática que podemos utilizar para amplificar nossa atenção ao momento presente e entrar em transe.

Agora que você conseguiu relaxar o seu corpo e consegue estar mais susceptível e sugestionável, é a hora de contar uma história imaginária para si mesmo que vai transformar sua experiência emocional e reprogramar seu subconsciente.

ATENÇÃO: Como já dissemos, sempre utilize a 2ª pessoa. É um erro muito comum utilizar a auto-hipnose utilizando a 1ª pessoa. Automaticamente, quando você fala “eu”, o seu cérebro já sabe que essa sugestão é uma mentira. Então, ele bloqueia essa sugestão e não a deixa passar para o seu Subconsciente. Por isso, sempre que quiser se dar sugestões, utilize a 2ª pessoa. Ex: VOCÊ pode falar bem em público.

O fato é que sua memória espacial é mais forte do que a memória visual. Portanto, é necessário que sempre que for contar uma história hipnótica para si mesmo, é necessário estabelecer um lugar diferente em que esse processo está acontecendo. Como em uma praia, um campo ou um lugar imaginário...

É extremamente necessário também que, utilizando a linguagem dos sonhos, aconteça algo totalmente SURREAL, pois é isso que vai chamar a atenção do seu Subconsciente.

Você vai pensar em 3 coisas: Como era a sensação antes da transformação? O que vai acontecer de INCRÍVEL para transformar essa sensação em algo melhor? Como você se sente depois?

No nosso exemplo, estamos falando com uma pessoa que tem medo de falar em público.

Podemos dizer: Imagine que você está numa palestra diante de muitas pessoas e começa a sentir aquele nó na garganta. Você se sente

inseguro. Acontece que, olhando para a mesa ao lado, você percebe que há algumas pílulas. São pílulas vermelhas experimentais, que dizem: “Acabe com a timidez”. No momento em que você as toma, você sente uma energia forte, segura e confiante subindo pelas suas pernas da ponta dos dedos até a cabeça. Agora, você se sente uma pessoa confiante. Isso.

Nós, então, criamos uma história imaginária em um lugar imaginário, onde a sensação de insegurança é confrontada, mas alguma coisa surreal aconteceu. Ele tomou a pílula mágica e algo começou a acontecer no seu corpo até que sua percepção foi se alterando.

Assim, você estabelece uma âncora: a partir de agora, toda vez que você estiver em uma situação onde tenho que falar em público, você se sentirá confiante.

Agora, estabeleceremos também uma âncora futura: imagine um túnel do tempo. Imagine-se no futuro. Você consegue se ver fazendo uma oratória perfeita. Você está diante do público e consegue falar de forma clara e perfeita.

Quanto mais você repete essa mensagem, mais o seu Subconsciente vai ter facilidade em gravar essa informação.

Se você não tiver uma criatividade muito fértil, conte uma história para si mesmo escrevendo antes no papel. Temos alguns exemplos mais ao final deste capítulo para facilitar para você. Basta copiá-los para o que precisa.

Uma dica especial é que você pode ler a sua história e gravá-la no seu celular. Você pode ouvir várias e várias vezes. Isso vai reforçar sua sugestão e permitir que a solução aconteça ainda mais rapidamente.

Essa é uma estratégia extremamente poderosa que só demanda 10 minutos por dia. Com apenas 10 minutos de treinamento diário, você pode provocar uma verdadeira mudança em seu comportamento.

Lembre-se que quando você consegue alinhar o seu Subconsciente com o seu objetivo consciente, o seu cérebro usará todos os recursos para alcançar os seus objetivos. E com essa técnica da história transformacional, esse processo fica simples e natural.

Exemplos De Histórias Transformacionais

*“Uma metáfora contada de maneira clara e simples distrai a mente consciente e ativa a procura inconsciente de significados e recursos”
(O’CONNOR, Joseph e SEYMOUR, John. Introdução à programação neurolinguística. São Paulo: Summus, 1995).*

O psiquiatra americano Milton Erickson costumava utilizar o poder das metáforas para conduzir seus pacientes em seus processos de autoconhecimento e cura interior. Não por acaso, o especialista utilizava esta ferramenta, pois as metáforas são poderosas aliadas da mudança, uma vez que conectam os padrões de emoção e os comportamentos humanos com a intenção de aprimorá-los.

Agora, temos exemplos bem simples de como você pode utilizar metáforas terapêuticas para:

Eliminar a Ansiedade.

Imagine que você está em uma praia. Pode sentir a areia fina sobre os seus pés, a brisa suave sobre o seu rosto e o som das ondas quebrando no mar. Você se senta ali na areia e começa a observar aquela paisagem, quando de repente, você sente a aproximação de alguém. Uma pessoa vestida como monge vem caminhando pela areia e você sente uma ansiedade, como se algo não estivesse certo; como se algo fosse acontecer. Essa ansiedade começa a crescer dentro de você. O monge vai se aproximando, se aproximando, olha fundo dentro dos seus olhos e toca a sua testa. Quando ele toca sua testa, você sente uma energia refrescante, calma e tranquilizadora se espalhando pelo seu cérebro e descendo pelo seu corpo, criando uma sensação de relaxamento em todas as células do seu corpo. Você está agora totalmente relaxado e tranquilo, como se tivesse nascido totalmente sem problemas e livre de estresse.

Outro exemplo, imagine que está em um parque. É possível ver os pássaros voando, a grama verde e, lá na frente, você pode ver uma fonte de água cristalina. Existe uma placa nessa fonte dizendo que essa água tem o poder de curar a alma. Você decide experimentar. Coloca a ponta dos seus dedos e uma energia azul e refrescante começa a banhar a ponta dos seus dedos e vai relaxando seus músculos, tornando sua respiração cada vez mais lenta e profunda.

Veja como essas histórias surreais servem para controlar a ansiedade e tornar a situação mais prazerosa.

Para a Depressão:

Imagine que você está em um quarto escuro onde está sozinho, se sentindo triste e frustrado. Enquanto você se sente assim, você percebe que um círculo vermelho brota no chão. Dentro desse círculo, uma luz bem forte com um barulho eletrizante, como se tivesse carregada de energia, sobe aos céus. E quando você vê aquela luz vermelha e eletrizada, você decide que pode entrar naquela luz. Assim que você adentra o círculo, você começa a sentir uma energia subindo dos seus pés até sua cabeça carregando as suas células com uma energia vermelha forte e intensa que te torna mais confiante em si mesma e transforma sua mentalidade e pensamentos, que agora só estão focados em autoconfiança, prazer e diversão.

Novamente, uma história imaginária para transformar uma energia depressiva em uma energia positiva.

Embora isso pareça ilógico para a parte consciente do cérebro, essas estratégias são perfeitas para o Subconsciente, pois utilizam a linguagem dos sonhos. Quanto mais surreal suas sugestões, maior a chance de seu Subconsciente “comprar” aquela história.

Para emagrecer:

Tudo que você precisa fazer é imaginar que você está em uma clínica e você começa a se preparar para a cirurgia. Você está com uma roupa branca, deita na maca, fecha os olhos e insere um balão que vai entrando dentro da sua boca até a boca do seu estômago. No seu estômago, eles

começam a inflar esse balão, até ele ocupar 50% do seu estômago. Agora você sabe que, da próxima vez que for comer, com metade da comida você se sentirá completamente saciado, porque seu estômago vai estar completamente cheio. Você pode se ver no futuro como uma pessoa magra e esbelta, graças a essa transformação pela qual passou. Você sente bem menos fome e bem satisfeito com o seu corpo e a quantidade que você come.

Para parar de fumar:

Você está em um café e, de repente, começa a sentir aquela vontade de fumar. Você começa a olhar em volta, vê se alguém está fumando, e de repente vê um maço de cigarros na sua frente. Ele começa a derreter na sua mão e você começa a ver que ele é bem nojento e vira um maço de merda. Você joga ele no lixo, olha pra fora, respira bem fundo e pode ver o vento passando pelas árvores e decide ir na rua correr um pouco. A partir de agora, toda vez que você sentir qualquer vontade ou lembrança, você perceberá que automaticamente ela é substituída por uma vontade de correr e sentir o ar em seus pulmões.

Personalidade magnética:

Você está em um parque de diversões. Lá você encontra uma cabana onde existem vários espelhos. Cada espelho o reflete de uma determinada forma. Cada um é um portal que pode refletir você de uma determinada forma. Você encontra um espelho onde você se vê confiante, sedutor e, de algum modo, você se sente extremamente bem com isso, como se aquela fosse a sua melhor versão. Quando você entra nesse espelho, você começa a absorver padrões de comportamento de uma pessoa extremamente confiante. Alguma coisa mudou dentro do seu ser e, a partir daquele momento, você começa a atrair mulheres e circunstâncias que o deixam cada vez mais confiante em si mesmo e em sua voz.

Eliminar Fobias e Medos / ex: aranha:

Imagine que em um lugar da sua mente existe um aplicativo de edição de imagem, como o Photoshop ou o Paint. E dentro deste aplicativo você vai colocar a foto de uma aranha bem assustadora, grande, negra e peluda. Você sente pavor só de olhá-la, mas sabe que essa foto não pode te

machucar. Então, você decide mudar essa imagem para algo menos assustador e usa seu aplicativo para pintar a aranha de rosinha. Depois, você diminui o tamanho dela para deixá-la bem pequena e coloca um belo sorriso em seu rosto. E, para finalizar, você coloca uns patins em suas patas. Coitada da aranha, ela mal consegue ficar de pé sobre esses patins com tantas patas. Então, você percebe que agora aquela aranha que era assustadora parece muito mais divertida e todo o seu medo desapareceu com essa transformação.

Atrair Prosperidade e Abundância:

Você provavelmente já viu um ímã. Seu funcionamento é bastante interessante, pois ele tem o poder de atrair minerais, como o ferro. Agora, imagine se o seu corpo e sua mente fossem como um ímã, capaz de repelir tudo o que é ruim e negativo e pudesse atrair para próximo de você pessoas, ideias e oportunidades de ganhar muito dinheiro. Seria fantástico, não é mesmo? Imagine agora seus átomos rearranjando as moléculas para garantir que você possa atrair somente abundância, riqueza e prosperidade para próximo de você. Visualize agora que você é como um ímã para o dinheiro, atraindo pessoas e oportunidades de enriquecer ainda mais. Você agora atrai riquezas e abundância como um ímã poderoso, porque a sua mente está focada na frequência certa do universo. E a partir de agora, quanto mais tenta não pensar sobre isso, mais forte sua atração se torna e mais abundância e prosperidade são trazidas para a sua vida, como se cada célula do seu corpo trabalhasse para isso.

“O que você determina e sente como verdadeiro tornar-se-á realidade. Ordene harmonia, paz e abundância”. (Joseph Murphy – livro o poder do subconsciente)

Considerações Importantes

Como você viu, existem diferentes estratégias que podem ser aplicadas em diferentes circunstâncias e para diferentes objetivos. É importante que você teste cada uma delas para poder encontrar aquela que mais se encaixa em suas necessidades.

Você aprendeu técnicas verdadeiramente eficazes para reprogramar a sua mente.

Ainda que essas técnicas sejam extremamente poderosas, existem anos de condicionamento na sua mente. Por isso, é importante desenvolver esse treinamento diariamente, até que seu problema seja completamente resolvido.

Consistência é fundamental.

Uma forma de melhorar ainda mais seus resultados é escolher um horário para praticar todos os dias.

Esse treinamento deve ser feito até que o problema não exista mais. São anos de condicionamento ruim e, portanto, o problema pode não desaparecer da noite para o dia. Esse treinamento deve ser feito até que se torne um hábito automático e você sinta que a transformação foi realizada com sucesso.

O resultado varia de pessoa pra pessoa, de acordo com seu comprometimento e treinamento, mas **todos podem aprender a usar e disciplinar sua própria mente**. Por isso, mantenha-se firme até que o seu cérebro tenha se condicionado e você perceba a mudança em sua vida.

Lembre-se que sempre que você tiver passando por um momento ruim (como uma crise de ansiedade), você pode utilizar a técnica da submodalidade e da causa e efeito para controlar os seus estados emocionais.

Outra dica importante é que a estratégia das histórias transformacionais ou metáforas terapêuticas pode ser gravada em áudio. Dessa forma, é

possível escutar o áudio várias vezes ao dia, reforçando ainda mais sua sugestão hipnótica.

Usando essas técnicas e estratégias mentais em sua vida, seu sucesso será inevitável.

E você ainda pode reforçar ainda mais sua auto-hipnose e habilidade de autocontrole com alguns outros princípios científicos que revelarei a seguir:

Estratégia 5 – Pré-Ativação

Fonte: https://faculty.fuqua.duke.edu/~gavan/bio/GJF_articles/apple_ibm_jcr_08.pdf
<https://scholar.google.com.br/scholar?q=semantic+priming+effect>

O efeito da pré-ativação ou priming vem sendo estudado há mais de 50 anos, e está relacionado ao modo como um estímulo inicial pode afetar as respostas de um indivíduo a estímulos subsequentes, sem que exista consciência do mesmo sobre tal influência.

A *primação* afeta tudo em nossa vida, até nossos sonhos, dado o trabalho associativo da memória.

Os professores Fitzsimons e Chartrand fizeram uma experiência envolvendo 341 estudantes. Eles lhes deram um tijolo e, então, pediam para que os estudantes encontrassem formas novas e criativas de usar aquele tijolo. Enquanto isso, subliminarmente, mostravam a logomarca da Apple ou da IBM para eles.

Agora, adivinhe o resultado. As pessoas que foram expostas à logo da Apple foram bem mais criativas em suas respostas do que as pessoas expostas à logo da IBM.

O interessante é que surgiram ideias super legais para o tijolo, como encosto para porta, refeição rica em minerais, e muito mais.

Enfim, não satisfeitos com esses resultados, os cientistas fizeram outros testes com outras marcas e os resultados ainda foram incríveis.

Por exemplo, pessoas expostas subliminarmente à logomarca da Disney se comportavam mais honestamente do que pessoas expostas à logo do canal de entretenimento E!

A conclusão é que, no cérebro, existe uma rede de informações e conceitos de todo o seu conhecimento (memória) , os quais chamaremos de nós, e cada nó compartilha conexões com outros nós que são relacionados ou semelhantes.

Por exemplo, quando falamos a palavra Apple – você se lembra de uma maçã, Steve Jobs, iPhone, iPad, e também criatividade.

Isso não só faz você lembrar desses conceitos como também ativa algumas respostas condicionadas. Então, quando você é exposto a algum estímulo, como a logo da Apple, essa exposição ativa todos os nós relacionados a esse conceito. Isso é chamado de spreading activation.

Enquanto esses conceitos estão ativos, eles são processados de forma integrada e funcionam como uma lente, alterando a sua percepção da realidade e até mesmo o seu comportamento.

Nesse caso exemplificando a logo da Apple, o conceito de criatividade será ativado em nível subconsciente. Assim, se você tiver que fazer alguma tarefa criativa logo em seguida, você se sairá melhor do que se tivesse sido exposto a uma marca que não tem nada a ver com criatividade.

Isso não é incrível?

Por exemplo, se eu te falar para pensar em um número de 0 a 10 -e te mostrar a foto da Branca de Neve. As chances são de que você vai me dizer o número 7 por causa dos sete anões.

Outro experimento interessante sobre o priming foi feito pelo pesquisador John Bargh, em que ele submeteu um grupo de pessoas a palavras relacionadas a velhice e um outro grupo foi submetido a palavras neutras.

E o mais incrível é que as pessoas submetidas a palavras relacionadas a velhice e lentidão começaram a se movimentar mais devagar ao sair do experimento do que o outro grupo de pessoas que foi submetido a palavras neutras.

Resumidamente, podemos afirmar que a pré-ativação funciona como uma forma de mensagem subliminar, em que estímulos específicos podem ser usados para causar reflexos inconscientes.

Exemplo

1. Em que continente fica o Quênia?
2. Quais as duas cores opostas no jogo de xadrez?
3. Diga o nome de um animal de 4 patas.

20% das pessoas respondem *zebra*, quando, sem indução, seriam menos de 1%. O conhecimento é armazenado de forma associativa: *conceitos relacionados (...) estão ligados entre si*.

Resumidamente, podemos dizer que podemos REPROGRAMAR a mente através dos estímulos visuais, sensoriais e audíveis no ambiente.

Veja exemplos visuais ...



Cada imagem pode ser usada para ativar conceitos específicos. Então, se quiser ter mais concentração nos estudos, por exemplo, pode decorar o seu quarto onde estuda com imagens e símbolos relacionados a concentração (como uma coruja, um tabuleiro de xadrez, um alvo de tiro ao alvo...) .

Você pode usar esse conceito de arquétipos e priming para otimizar seus resultados. Quer ver como é fácil? Veja alguns exemplos:

A águia, que representa foco, determinação e visão ampla.

A borboleta, que representa transformação.

O coelho, que representa extrema fertilidade e sexualidade

O cavalo representa autoridade, firmeza e masculinidade.

A coruja representa o olhar aguçado.

A balança representa equilíbrio, justiça e decisão.

O sol representa a vida, a luz e a consciência.

A escada já representa ascensão ou acesso às profundezas da mente.

O cachorro representa amizade e ajuda a eliminar a ansiedade.

Enfim, veja como é fácil entender o significado dos arquétipos. Isso porque essas ideias já estão enraizadas em nossa cultura por gerações e, então, você já sabe o significado instintivamente.

Mas o mais legal disso é que agora que você compreende melhor esse conceito e como ele afeta nossa mente e comportamento, e pode literalmente redecorar sua casa, escritório, o papel de parede do celular ...

Use sua imaginação. Basta relacionar o estado emocional que você quer gerar naquele ambiente com o arquétipo que mais representa aquilo.

Outra forma interessante de usar a pré-ativação é usar as cores. Cada cor possui um significado associado que pode ser usado para estimular efeitos específicos em sua mente e no seu ambiente.



Exercício:

- 1. Decore seu quarto ou escritório com cores, símbolos e imagens de coisas que estimulem conceitos associativos ao objetivo que quer alcançar.**
- 2. Mude seu papel de parede do computador e do celular com imagens que representam seu objetivo**

Estratégia 6: Como Eliminar a Autossabotagem

Você já teve a sua mente sequestrada pelo medo?

Sabe aquele momento em que você sabe que deveria falar alguma coisa, deveria fazer alguma coisa, mas então... você hesita.

Leia essa parte com toda a sua atenção porque o que eu vou falar aqui é o único e verdadeiro motivo pelo qual você não consegue mudar sua vida e se tornar a pessoa que realmente gostaria de ser.

O cérebro não foi feito para mudar. Ele foi feito fundamentalmente para garantir sua sobrevivência.

Mudar significa partir para um lugar incerto onde novos riscos vão surgir e isso pode ser assustador. Seu cérebro por puro instinto quer te manter seguro.

E segurança significa evitar novas ameaças. Em termos científicos, o que acontece dentro da sua cabeça é o seguinte: quando você HESITA, mesmo que em pequenas decisões, um sinal de estresse é enviado para seu cérebro.

O cérebro então aumenta o valor do risco em relação a recompensa para te forçar a fugir (ativando o mecanismo de sobrevivência mais fundamental da natureza, corra ou lute)

Dessa forma, neurotransmissores específicos são ativados criando uma forte reação fisiológica que eu tenho certeza que você conhece bem: O MEDO.

- seu coração começa a bater mais rápido
- sua respiração acelera
- sua boca fica seca

- suas pernas ficam trêmulas
- você sente ondas de frio ou calor

E é nesse momento que as melhores possibilidades de crescimento da sua vida são abruptamente retiradas de você. Sua mente racional é sequestrada por alguns segundos e você trava.

Você já passou por isso antes? Ou melhor, você tem esse hábito?

O hábito de hesitar.

Se você é uma pessoa que evita ao máximo sair da sua zona de conforto ou qualquer tipo de situação ou decisão que possa de alguma forma ser vista como um risco pelo seu subconsciente, você está se sabotando.

A autossabotagem é quando seu pior inimigo é você mesmo.

E a maioria das pessoas vai apenas te dizer: “Não se preocupe, pense positivo que tudo vai dar certo. Tente não se preocupar”.

E isso parece simples, mas vamos ser sinceros... não funciona!

Na verdade, pela lei do efeito invertido* quando você tenta não se preocupar, você acaba se preocupando mais porque a sua imaginação sempre sobrepõe sua vontade.

*A lei do efeito invertido foi primeiramente proposta pelo psicólogo Émile Coué

É como tentar não pensar em um elefante branco. Mesmo não querendo, você vai pensar em um elefante branco porque sua imaginação é um processo mental superior à sua força de vontade.

Agora, o mais assustador para mim é que apesar deste ser um dos maiores problemas do mundo, quase ninguém fala sobre isso, como se não existisse.

Às vezes, você que está lendo este livro agora tem essas ideias incríveis e projetos que poderiam impactar o mundo inteiro, mas você não coloca em ação. E você acha que o que falta em você é motivação.

Mas a verdade é que isso é uma mentira. Você não precisa de mais motivação. **Você só precisa parar de hesitar** para conseguir sair da sua zona de conforto.

Eu sei que existe um mercado bilionário da motivação pessoal com milhares de livros e palestras de autoajuda e treinamentos. Mas vamos ser sinceros, motivação é uma merda. Ela nunca está lá quando você realmente precisa.

É fácil se motivar ouvindo uma história inspiradora, seja em uma palestra ou em um vídeo do YouTube. Mas, na real, isso não muda sua vida. O que muda a sua vida realmente são as decisões que você faz, por menores que sejam.

E é exatamente por isso que estou compartilhando essa estratégia. Quero te presentear agora com um método rápido e poderoso. Essa é uma estratégia mental comprovada usada inconscientemente por pessoas de sucesso que vai te dar uma chance de RETOMAR o controle sobre o seu cérebro imediatamente.

Essa técnica se baseia em um processo mental muito interessante que é a METACOGNIÇÃO. Se você não sabe o que é isso, a metacognição é a habilidade que nós seres humanos temos de observar nossos próprios pensamentos e processos.

Essa é a principal chave para controlar o seu próprio cérebro e a sua mente e agora você vai aprender exatamente como funciona. Preste atenção!

Sempre que se pegar com medo, ansioso ou hesitando diante de alguma decisão ou de alguma meta pessoal, faça o seguinte. Conte de 1 a 5 e diga o comando VAI para o seu subconsciente.

Simples assim. 12345 Vai! Então, se coloque fisicamente na ação para realizar aquela meta.

Vou resumir novamente para você que ainda não entendeu, veja bem.

No momento que você tiver um instinto de agir por algum objetivo, você precisa colocar seu corpo em movimento em até 5 segundos, ou seu cérebro vai acabar te sabotando, entrando no loop do medo e travando sua mente racional.

Agora, com essa estratégia super simples e intuitiva, esse problema da hesitação pode facilmente ser eliminado.

Por que isso funciona? Veja bem. Existem várias razões científicas que respaldam essa estratégia, e vou enumerar algumas delas para você agora:

Primeiro, você quebra o padrão instintivo do medo ao contar até 5 ativando o córtex pré frontal e reativando sua mente consciente. Ou seja, essa técnica te tira do piloto automático e te permite voltar a ter controle consciente sobre seu comportamento.

Segundo, você cria uma separação entre a emoção e a resposta emocional. Dessa forma, você para de reagir impulsivamente e desenvolve a habilidade da metacognição, sendo capaz de avaliar seu próprio comportamento.

Terceiro, contar até 5 é uma forma de meditação rápida que vai trazer sua mente e seus sentidos para o momento presente, eliminando a ansiedade causada por problemas passados e futuros.

Resumidamente, essa técnica permite a você desenvolver a habilidade de controlar seus impulsos e reações emocionais te dando uma grande vantagem em momentos em que você precisa da sua mente racional funcionando perfeitamente.

Bem legal, não é mesmo? Caso se interesse em saber ainda mais sobre essa técnica de metacognição, existe um livro chamado [5 Seconds - Mel Robbins](#) (versão em inglês) que apresenta diversos estudos científicos sobre os benefícios da metacognição.

Agora, você já pode começar a usar essa técnica para eliminar a autossabotagem e a hesitação de uma vez por todas da sua vida. E se

você conhece um(a) amigo(a) que hesita muito, não deixe de compartilhar e ensinar essa técnica para ajudá-lo(a) a ter uma vida melhor.

Estratégia 7: Como Usar Seu Cérebro Para Melhor Performance?

É cientificamente comprovado que o cérebro funciona melhor quando tem objetivos e metas, afinal, se você não sabe o que quer ou onde quer chegar, seu cérebro vai ficar dando voltas sem se importar com o caminho que percorre.

Como diz o ditado, *Se você **não sabe onde quer ir, qualquer caminho serve...***

Infelizmente, esse é um problema comum em nossa cultura. Muitas pessoas não sabem direcionar sua mente para objetivos claros e realizáveis, ou sonham alto demais e não conseguem alcançar seus sonhos e se frustram ou nem sequer sonham e apenas deixam as circunstâncias da vida as levarem, o que é igualmente perturbador.

Na minha opinião, você tem o dever de controlar sua mente. Aqueles que não controlam sua mente estão destinados a resultados medíocres ou viver sendo controlados por outras pessoas e crenças sociais.

Sim, eu sei que isso é uma triste realidade, mas é a verdade nua e crua. Se você não tem o controle sobre a sua mente, então você é um escravo do seu subconsciente sempre no piloto automático, repetindo os mesmos padrões de comportamento de novo e de novo.

Agora, como você está neste curso e eu sei que você quer realmente retomar o controle sobre sua vida, eu vou te dar agora uma das mais importantes ferramentas para direcionar sua mente subconsciente e mudar de uma vez por todas a sua vida e a sua forma de planejar seus objetivos.

Preste atenção! Como você já sabe, o cérebro subconsciente não sabe a diferença entre imaginação e realidade e ele também funciona melhor quando há uma visão clara e precisa de qual o objetivo precisa alcançar.

Então, nós podemos usar esses fatos científicos para criar uma estratégia que sempre vai te colocar na direção certa e eliminar a autossabotagem de uma vez por todas da sua vida.

Essa é uma estratégia que em hipnose clínica é chamada de Projeção ao Futuro, pois você faz a pessoa imaginar o futuro dela onde o problema que ela tinha já foi eliminado e ela está vivendo a vida que sempre sonhou. Trata-se de uma estratégia altamente eficiente e muito fácil de ser executada.

O que você vai fazer é o seguinte:

1. Qual o problema que você quer resolver? Ou melhor, qual o objetivo que você quer alcançar?
2. Como você se vê quando isso já tiver sido realizado? O que você sentiria se isso já estivesse completo? O que as pessoas dizem para você? Como você se comporta neste futuro?

Quanto mais detalhes você visualizar ou sentir, melhor. Veja como funciona, vou te dar um exemplo.

Talvez você queira dar uma palestra, mas tem vergonha de falar em público.

Ao invés de ficar focando no seu medo e na ansiedade, você vai fazer algo diferente.

Imagine que em sua frente, em algum lugar da sua mente, existe uma porta, e essa porta tem o poder de te levar para o futuro. Se concentre nesta porta e apenas imagine que você vai abri-la e espiar o seu futuro.

No momento que você abre a porta, se veja no futuro diante de uma grande multidão de pessoas. Elas estão te olhando e você está sendo aplaudido de pé. Sinta a sensação de ser aplaudido, as pessoas te olhando e sorrindo alegres com sua palestra, veja as luzes do ambiente, o chão do palco onde você está pisando, a sensação e o peso do microfone, a sensação e a roupa que está vestindo naquele momento do futuro.

Agora, imagine que você pode tirar uma foto deste momento. E você pode gravar essa imagem e essa sensação de realização em sua mente. Como um vídeo ou uma foto, bem vivida, intensa e grande. Imagine isso em sua mente.

Bem legal, não é mesmo? Você imaginou o seu objetivo final já realizado. Agora, basta ficar repetindo essa imagem em sua cabeça

O fato é que, quando o cérebro tem uma imagem clara e precisa do objetivo final, ele faz de tudo para alcançar aquela mesma experiência.

O cérebro é como um super computador pronto para realizar seus desejos emocionais, e quando o objetivo final está claro na sua mente, ele trabalha com todas as energias do inconsciente para realizar este objetivo da forma que você imaginou.

Por isso, muitas pessoas sofrem na vida. Por exemplo, talvez você tenha algumas dívidas e está sem dinheiro. Assim, ao invés da pessoa FOCAR em se imaginar ganhando mais dinheiro para mostrar para o cérebro onde ele precisa ir, a pessoa passa a focar nas dívidas e no sofrimento que isso causa. Então, o cérebro vê isso como objetivo e começa a criar mais dívidas e mais sofrimento, causando um loop de comportamento destrutivo.

Percebeu? O seu cérebro é como um mecanismo servo pronto para realizar seus desejos mais profundos, mas para ele funcionar de uma forma que te eleve, você precisa visualizar o que quer alcançar, e não o que quer eliminar.

Foque apenas no OBJETIVO FINAL sendo realizado em sua mente. O que você quer conquistar, imagine que isso já foi conquistado.

Vou te dar outro exemplo. Você quer passar no vestibular ou em um concurso? Imagine que você está vendo o seu nome na lista de aprovados, imagine que você está comemorando a sua conquista, imagine que as pessoas estão te parabenizando pela sua conquista.

É assim que se usa o cérebro. Você tem que focar no que você quer alcançar, imaginando que aquilo já foi realizado e sentir as sensações que

vem com o sucesso.

Dessa forma, o seu subconsciente vai fazer de tudo para reproduzir e alcançar esse objetivo.

Vou te dar outro exemplo. Talvez você queira emagrecer e ter uma vida mais saudável. Você vai ficar focado nas dietas e nas comidas que vai comer? Claro que não.

Você precisa focar na imagem final, na sensação final, no seu objetivo. Imagine, por exemplo, que você está diante do espelho e vê o seu reflexo de uma forma esbelta, atraente e você está magro e se sente maravilhosamente bem com aquela imagem no espelho. Suas roupas estão alguns números menores, você está mais forte com alguns músculos.

Entendeu?

Esse é um dos maiores segredos de todos os tempos, a estratégia para controlar a mente usada por pessoas de sucesso no mundo todo e por grandes personalidades da história. A única coisa que diferencia alguém que tem sucesso de alguém que fracassa é o FOCO, onde a pessoa concentra a sua energia e atenção.

Seu cérebro é o computador mais poderoso da galáxia e ele pode resolver qualquer tipo de problema ou superar qualquer tipo de obstáculo, você sabe disso. E agora, você tem uma estratégia apropriada para conseguir usá-lo com eficiência.

Seja objetivo. Seja claro. Seja preciso.

Sua mente é fantástica e você pode alcançar qualquer coisa que quiser.

Se você me conhecesse anos atrás, por exemplo, quando eu era criança ou adolescente, você nunca me veria dando uma palestra para centenas de pessoas ou fazendo vídeos para a Internet como uma subcelebridade. E hoje eu estou aqui, como uma prova viva de que transformações ocorrem quando você se esforça e foca sua energia. =D

Bônus: Meditação Atenção Plena

De olhos fechados, em silêncio e, de preferência, sentados, os praticantes da meditação de atenção plena devem se concentrar em apenas uma coisa: a respiração. Apesar de não ser considerada uma técnica de auto-hipnose por não haver autossugestão, não poderíamos deixar de falar da meditação.

A técnica é antiga, da tradição budista, mas começou a ser mais difundida depois de ter sido usada em um curso não religioso de redução de estresse, criado em 1979 por Jon Kabat-Zinn, professor da Escola Médica da Universidade de Massachussets.

Os benefícios da técnica, conhecida também como "mindfulness", já foram relatados em vários estudos. A lista vai desde a melhora de sintomas de esclerose múltipla (como diz estudo publicado na "Neurology") à prevenção de novos episódios de depressão (demonstrada em artigo na "Archives of General Psychiatry"). Mas, agora, um estudo mostrou pela primeira vez os efeitos provocados por essa meditação no cérebro.

A pesquisa, publicada recentemente na "Psychiatry Research: Neuroimaging", foi feita pela Harvard Medical School, nos EUA, em conjunto com um Instituto de Neuroimagem da Alemanha e a Universidade de Massachussets.

E o mais importante: as mudanças ocorreram em apenas oito semanas de meditação em praticantes adultos iniciantes. As conclusões foram feitas após comparações entre as ressonâncias magnéticas dos que praticaram a meditação e de um grupo controle que não fez as aulas.

Veja alguns benefícios diretos e indiretos já comprovados da meditação:

1. Reduz o estresse. Uma pesquisa publicada recentemente na revista Health Psychology, resultante do Projeto Shamatha, mostra que mindfulness não está associada apenas a sensação de menor estresse,

como também está ligada à diminuição dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse. (<http://equilibrando.me/2013/03/29/112/>)

2. Nos permite conhecer quem realmente somos. Mindfulness pode nos ajudar a enxergar além do aparente quando precisamos analisar a nós mesmos de forma realmente objetiva. Um estudo publicado na revista *Psychological Science*, e [traduzido aqui](#), mostra que mindfulness pode nos ajudar a observar os “pontos cegos” de nossa personalidade, relativizando nossas próprias falhas através da ampliação de percepção da realidade.

3. Pode melhorar o aproveitamento escolar. Pesquisadores da Universidade da Califórnia, Santa Barbara, demonstraram que estudantes universitários que foram treinados em mindfulness apresentam melhor desempenho no raciocínio verbal nos exames (GRE), e também sentem melhorias em sua memória de trabalho. “Nossos resultados sugerem que o cultivo de mindfulness é uma técnica eficaz para melhorar a função cognitiva, com consequências de amplo alcance”.

4. Pode ajudar as tropas militares. O *Marine Corps* americano está em processo de avaliar como o treinamento de mindfulness poderia melhorar o desempenho e a capacidade dos soldados em lidar com o estresse.

5. Pode ajudar as pessoas com artrite a lidar melhor com o estresse. Um estudo de 2011 na revista *Annals of Rheumatic Disease* mostra que, apesar de treinamento da mente não ser capaz de ajudar a diminuir a dor de pessoas com artrite reumatoide, pode ajudar a diminuir o estresse e a fadiga.

6. Provoca mudanças no cérebro como forma de proteção. Pesquisadores da Universidade do Oregon descobriram que o treinamento em integração corpo-mente – que é uma técnica de meditação – pode resultar em mudanças no cérebro que são capazes de proteger contra a doença mental. A prática de meditação foi relacionada com conexões de sinalização aumentadas no cérebro, bem como um aumento no tecido de proteção aumentada (mielina) em torno dos axônios na região cingulada anterior do cérebro.

7. Funciona como um “botão de volume sensorial” do cérebro. Já se perguntou por que a meditação pode fazer você se sentir mais focado? É

porque ajuda o cérebro a ter um melhor controle sobre o processamento da dor e das emoções, especificamente por meio do controle de ritmos alfa corticais (que desempenham um papel sobre em quais sentidos físicos as nossas mentes estarão atentas), de acordo com um estudo publicado na revista *Frontiers in Human Neuroscience*, (<http://equilibrando.me/2013/04/05/como-a-atencao-plena-funciona-no-cerebro/>)

8. Faz a música soar melhor. A meditação melhora nosso engajamento na música, ajudando-nos a realmente apreciar e experimentar o que estamos ouvindo, de acordo com um estudo (<http://pom.sagepub.com/content/41/1/42>) publicado na revista *Psychology of Music*.

9. Mesmo quando não estamos praticando formalmente, mindfulness traz benefícios. Você não precisa estar meditando para que a prática possa beneficiar o processamento emocional do seu cérebro. Essa é a conclusão de um estudo publicado na revista *Frontiers in Human Neuroscience*, e [traduzido aqui](#), mostrando que a resposta da amígdala cerebral ao estímulo emocional é alterada por meio da meditação, e este efeito ocorre mesmo quando uma pessoa não está ativamente meditando.

10. Aumento da consciência corporal, do autoconhecimento, da regulação da emoção e da regulação da atenção. Os benefícios de mindfulness com relação à saúde podem ser resumidos a estes quatro elementos, de acordo com um estudo (<http://pps.sagepub.com/content/6/6/537.abstract>), publicado na *Perspectives on Psychological Science*.

11. Auxilia no trabalho de médicos (e, provavelmente, outros profissionais da saúde). Médicos, prestem atenção: a meditação pode ajudá-los a cuidar melhor de seus pacientes. Uma pesquisa da Universidade de Rochester Medical Center mostra que os médicos treinados em mindfulness são menos críticos, mais autoconscientes e melhores ouvintes na interação com os pacientes. Veja a [tradução aqui](#).

12. Faz de você uma pessoa melhor. Os benefícios da meditação para quem a pratica são maravilhosos. Mas também pode beneficiar as pessoas com quem interagimos, tornando-nos mais compassivos, de acordo com um estudo publicado na revista *Psychological Science*.

Pesquisadores das Universidades Northeastern e Harvard demonstraram que a meditação está relacionada a um comportamento mais virtuoso. (<http://equilibrando.me/2013/05/27/evidencias-sobre-as-implicacoes-sociais-da-meditacao/>)

13. Auxilia na redução do estresse associado ao câncer. Pesquisa (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23129559>) do *Jefferson-Myrna Brind Center of Integrative Medicine* mostra que a meditação, juntamente com arte-terapia, pode diminuir com sucesso os sintomas de estresse em mulheres com câncer de mama. Além disso, os exames de imagem mostram que a meditação está ligada a mudanças cerebrais relacionadas ao estresse, emoções e recompensa.

14. Pode ajudar os idosos a se sentirem menos solitários. A solidão entre os idosos pode ser perigosa, na medida em que sabidamente eleva os riscos relacionados a uma série de doenças. Porém, pesquisadores da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, descobriram que mindfulness ajudou a diminuir esses sentimentos de solidão entre os idosos e aumentar a sua saúde, reduzindo a expressão de genes relacionados com marcadores inflamatórios.

15. Pode diminuir os seus gastos com saúde. Não só a sua saúde pode se beneficiar do treinamento de mindfulness, mas o seu bolso também. Pesquisa (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21879945>) publicada no *American Journal of Health Promotion* mostra que a prática da Meditação Transcendental está relacionada a redução dos custos médicos anuais, em comparação com pessoas que não praticam a técnica de meditação.

16. Pode nos ajudar a combater gripes de inverno. A meditação mindfulness e os exercícios podem diminuir os efeitos desagradáveis de resfriados. Pesquisadores da Universidade de Wisconsin constataram que as pessoas que se envolvem nessas práticas perdem menos dias de trabalho por conta de infecções respiratórias agudas, e também sentem redução na duração e na gravidade dos sintomas.

17. Reduz o risco de depressão entre as mulheres grávidas. Uma em cada cinco mulheres grávidas irão sofrer de depressão, mas aquelas que têm um elevado risco de desenvolver a doença podem se beneficiar da prática de yoga com intenção de mindfulness. “A pesquisa sobre o impacto da

prática em mulheres grávidas é limitada, mas encorajadora”, diz a pesquisadora Dr. Maria Muzik, MD, professora assistente de psiquiatria da Universidade de Michigan. “Este estudo constrói as bases para futuras pesquisas sobre como a prática pode levar a sentimentos positivos e de segurança em relação à gravidez.”

([http://www.ctcpjournal.com/article/S1744-3881\(12\)00048-5/abstract](http://www.ctcpjournal.com/article/S1744-3881(12)00048-5/abstract))

18. Também reduz o risco de depressão entre os adolescentes. A prática de mindfulness ensinada a adolescentes, por meio de programas escolares, pode ajudá-los a sentir menos estresse, ansiedade e depressão, segundo um estudo da Universidade de Leuven. Veja a [tradução aqui](#).

19. Pode ajudar na perda de peso. Tentando perder alguns quilos para chegar a um peso saudável? A meditação pode ser de grande ajuda, de acordo com uma pesquisa realizada com psicólogos pela *Consumer Reports* e pela Associação Americana de Psicologia. O treinamento em mindfulness foi considerado uma estratégia “excelente” ou “boa” para perda de peso, por sete dos dez psicólogos envolvidos na pesquisa. (<http://www.consumerreports.org/cro/magazine/2013/02/lose-weight-your-way/index.htm>)

20. Ajuda você a dormir melhor. Um estudo da Universidade de Utah demonstrou que o treinamento em mindfulness pode não só nos ajudar a controlar melhor nossas emoções, como também pode nos ajudar a dormir melhor. “As pessoas que relataram níveis mais elevados de mindfulness dizem ter melhor controle sobre suas emoções e comportamentos durante o dia. Além disso, níveis maiores de atenção foram associados com menor ativação na hora de dormir, o que pode trazer benefícios para a qualidade do sono e para a capacidade de controlar o estresse”, disse o pesquisador Holly Rau. (http://unews.utah.edu/news_releases/better-living-through-mindfulness/)

O professor e pesquisador Jon Kabat-Zinn, da Universidade de Massachusetts, gravou as ondas cerebrais de funcionários estressados de uma empresa de alta tecnologia.

Eles foram divididos em 2 grupos, sendo que 25 pessoas foram convidadas a aprender meditação e praticar por 8 semanas, enquanto 16

peessoas continuaram suas vidas normalmente como grupo de controle.

Todos os participantes tiveram a atividade elétrica do seu cérebro escaneadas antes e depois de cada meditação, e então 4 meses depois.

Os pesquisadores descobriram que os que meditavam tinham uma alteração significativa na atividade do lóbulo frontal esquerdo, além de uma diminuição considerável na atividade da amígdala, estrutura do cérebro que processa o medo.

Em outras palavras, eles estavam mais calmos e felizes do que antes. Isso não é incrível?

O mais sensacional é que essa não é a única conclusão cientificamente comprovada sobre meditação. Além de diminuir o estresse, a ansiedade e depressão, meditar diminui dores e até mesmo inflamações.

E não é só isso. Eileen Luders, pesquisadora do departamento de neurologia da Universidade de Los Angeles, descobriu algo ainda mais extraordinário.

Meditar altera a estrutura física do cérebro.

Sim, existe um aumento na massa cinzenta em áreas associadas a atenção, regulação emocional e flexibilidade mental.

Agora, antes de começar a pensar em desculpas para justificar e dizer porque você não medita todos os dias, me deixe desmistificar alguns mitos comuns.

Primeiro, você não precisa praticar por longas horas. Na verdade, pequenos intervalos de tempo já funcionam bem. Se você tem tempo para ver essa apresentação, você tem tempo para meditar no seu dia a dia.

Segundo, você não precisa repetir mantras como o “ohmmmm”, isso é opcional. Se isso o ajuda a se concentrar melhor no processo, então tudo bem.

Existem vários tipos e formas de meditação, como a transcendental, tai chi, yoga, vipassana, atenção plena, enfim... eu vou te mostrar em breve qual foi analisada nesses experimentos citados.

Outra coisa, você também não precisa se sentar em posição de lótus, pode ser no sofá mesmo. Só não recomendo que deite, ou vai acabar dormindo.

Muita gente diz que não consegue limpar sua mente e ficar sem pensar em nada. Na verdade, esse é outro mito.

Tudo o que realmente precisa fazer é manter-se atento aos seus sentidos e no momento presente. Trazer sua consciência para o agora.

Kabat-Zinn sintetizou a técnica em uma frase: *“Parar e estar presente, isso é tudo”*.

Simples assim. Agora, se você for um marinheiro de primeira viagem, tem 5 passos que eu vou te revelar agora para facilitar o processo.

Passo 1. Encontre um lugar tranquilo e com poucas distrações.

Passo 2. Sente-se de forma confortável

Passo 3. Comece concentrando toda a sua atenção em sua respiração. Observe sua expiração e inspiração. Isso vai trazer sua atenção para o agora.

Passo 4. Deixe todos os seus sentidos abertos e apenas observe o momento e todas as sensações, sem julgar nada. Deixe sua mente fluir no momento, apenas observe o agora. Sinta. Ouça. Veja.

Passo 5. Faça isso todos os dias por pelo menos 10 minutos

Pronto. Você acabou de aprender a meditação mindfulness ou atenção plena, a mesma que foi aplicada nos experimentos citados. Isso não é fantástico?

Agora eu quero que você faça o teste e sinta os resultados por si mesmo. Faça isso e eu tenho certeza que vai me agradecer depois.

As 10 Leis Da Mente

Trechos retirados do livro [“O Poder do Subconsciente” Joseph Murphy](#).

1 . Todas as respostas estão dentro do seu subconsciente. Diga ao seu subconsciente o que você quer, de uma forma que ele entenda, e ele te ajudará a alcançar.

2 . O grande segredo possuído pelos grandes homens de todas as épocas foi a capacidade de entrar em contato com a mente subconsciente e libertar os poderes desta. Você pode fazer o mesmo com a auto-hipnose.

3. Seu subconsciente tem a resposta para todos os seus problemas. Se você sugerir ao seu subconsciente, antes de dormir, que deseja acordar às 6h da manhã, ele o acordará na hora exata.

4. Sua mente subconsciente é a construtora de seu corpo e pode, portanto, curá-lo. Adormeça todas as noites com a ideia de saúde perfeita e seu subconsciente, sendo seu servo fiel, lhe obedecerá.

5. Cada pensamento é uma causa e cada condicionamento é um efeito.

6. Se você deseja escrever um livro ou uma peça maravilhosa ou falar melhor em público, transmita a ideia repetidas vezes com amor e sensibilidade à sua mente subconsciente e ela responderá de acordo.

7. Você é como um capitão no comando de um navio. Ele deve dar as ordens certas. Da mesma forma, você deve dar as ordens certas(pensamentos e imagens) ao seu subconsciente, que controla e governa todas as suas experiências.

8. Nunca use expressões como “não posso ter” ou “não posso fazer”. Sua mente subconsciente toma as suas palavras ao pé da letra e cuidará para que não tenha o dinheiro ou a habilidade para realizar o que deseja. Afirme sempre: “Posso fazer todas as coisas com o poder do meu subconsciente.”

9. A lei da vida é a lei da fé. A fé é um pensamento em sua mente. Não creia em coisas que o prejudiquem ou molestem. Creia no poder do seu subconsciente para curá-lo, inspirá-lo, fortalecê-lo e fazer com que prospere. E isso ocorrerá segundo a sua fé.

10. Mude os seus pensamentos e mudará seu destino.

“A lei da vida é a lei da crença. Uma crença é um pensamento em sua mente. Não acredite em coisas que o prejudicam ou o machucam. Acredite no poder de sua mente subconsciente para curar, inspirar, expandir e prosperar você. De acordo com sua crença, assim seja feito com você.”

— John Joseph Murphy

Resumo

Neste livro, falamos sobre as mais poderosas estratégias de auto hipnose que você pode utilizar para mudar a sua vida e alcançar seus objetivos e metas.

Cada uma delas pode ser utilizada independentemente ou em conjunto para amplificar seus resultados e chances de alcançar suas metas financeiras e emocionais.

Estratégia 1 – Autossugestão

Aplicável para qualquer tipo de objetivo ou meta. Ideal para ser feita todo dia, repetindo uma mensagem que será gravada no subconsciente.

Estratégia 2 – Perguntas Estimulantes

Estimule a sua criatividade e encontre respostas para seus problemas usando as perguntas certas no seu dia a dia.

Estratégia 3 - Submodalidades Sensoriais

Controle suas emoções, vontades, impulsos e medos usando a lei da causa e efeito e seus sentidos para controlar seu cérebro.

Estratégia 4 – História Transformacional

Sua imaginação é mais poderosa que sua força de vontade, use-a para reprogramar seu subconsciente.

Estratégia 5 – Pré-Ativação

Seu ambiente influencia na forma como a sua mente trabalha, redecore seus espaços de trabalho ou lazer e melhore seus resultados cognitivos.

Estratégia 6 - Metacognição

Pare de hesitar se tornando uma pessoa mais espontânea e assertiva.

Estratégia 7 - Meditação

Aumente o tamanho da sua massa cinzenta e melhore sua qualidade de vida em diversos aspectos.

A auto-hipnose é uma poderosa ferramenta de transformação e, agora, você tem em mãos a oportunidade de guiar a força mais poderosa do mundo: o seu subconsciente para realizar seus sonhos e desejos mais profundos.

Agora, um aviso. Não adianta apenas ler e achar que o conhecimento vai ser absorvido por osmose, isso não vai acontecer. Auto-hipnose não é mágica, nem uma pílula milagrosa que vai te curar do dia para a noite.

Lembre-se que o condicionamento e a prática diária são fundamentais para reforçar cada vez mais sua habilidade de autocontrole.

Bônus: Scripts Para Autossugestão

Como presente por toda a sua atenção e dedicação, aqui está uma forma fácil de treinar auto-hipnose. Você pode ler esses roteiros em voz alta e gravar em áudio para poder escutar novamente quando quiser.

Utilizaremos as técnicas já apresentadas anteriormente para funções e objetivos específicos que vão te ajudar a melhorar sua qualidade de vida. Mas, antes de iniciar, leia bem as instruções para ter um melhor aproveitamento.

Instruções iniciais:

1. Encontre um lugar calmo onde você não será perturbado por cerca de 20 minutos.
2. Garanta que existe uma boa luz para leitura, o que vai ajudar a manter seu foco e não cansar seus olhos.
3. Certifique-se de que o script realmente pertence ao seu objetivo.
4. Leia as meditações e auto-hipnoses em voz alta, usando um tom de voz calmo
5. Leia devagar - e ainda mais devagar quando você ver "..."
6. Grave a sua leitura com o gravador do seu celular, para poder escutar depois.
7. Adote uma atitude positiva e curta a experiência.

Depois de selecionar um script para seu objetivo de auto-aperfeiçoamento, pode ser útil ler o script antes de iniciar sua primeira sessão com ele. Antes de cada script, você encontrará uma breve descrição do problema que ele aborda.

Além disso, para promover excelentes resultados das sugestões, é aconselhável adotar uma atitude positiva ao ler os scripts que se aplicam a você. Ao lê-los, afirme a intenção de abraçar as sugestões. E tenha essa atitude: "Sim! Estas são sugestões fantásticas e eu sei que elas vão funcionar para mim!"

Se você é indiferente ou apenas espera que as sugestões funcionem para você, seu subconsciente tomará isso como um indicador de que você acredita que irá falhar, mesmo que você tenha entrado em transe com sucesso.

Novamente, embora você tenha se hipnotizado, as sugestões podem não funcionar, porque você não trouxe a intenção positiva para a sessão. Escolha adotar uma perspectiva positiva e determinada e seu subconsciente irá obedecer sua expectativa de resultados bem-sucedidos.

Embora os scripts de auto-hipnose abordem uma ampla gama de tipos de personalidade, ainda pode haver sugestão de script ocasional que não se encaixe na sua personalidade ou circunstâncias. Não se preocupe. Sua

mente descartará automaticamente a sugestão e impedirá que ela produza efeitos indesejados.

Mesmo enquanto hipnotizado, sua mente reconhece sugestões indesejáveis ou inaplicáveis e as rejeita com facilidade.

Você deve lembrar que a hipnose não vai fazer você querer fazer qualquer coisa que não queira fazer. Apenas faça o que você quer para ficar mais fácil de alcançar.

Você deve realmente querer o que você diz que deseja, se você espera que a hipnose o ajude a alcançá-lo. A motivação honesta para o seu objetivo é essencial para obter resultados positivos.

Aqui estão algumas perguntas que você deve tomar o tempo para responder:

- O que me incomoda? Por que eu quero essa mudança?
- Como isso me afetará? O que vai mudar?
- O que eu me tornarei, tenho ou farei?

Responder essas perguntas para si mesmo estará direcionando o foco do seu subconsciente e garantindo resultados satisfatórios durante a autossugestão.

Vamos iniciar? Escolha seu objetivo:

Bônus: Auto-Hipnose Para Mais Autoconfiança

Pare tudo o que estiver fazendo e preste bastante atenção.

Você está prestes a experimentar uma meditação guiada completamente diferente de tudo o que você já viu. Irei utilizar metáforas e visualizações surreais para reprogramar a sua mente, te tornando uma pessoa mais autoconfiante e assertiva.

Leia atentamente até o final imaginando cada cena proposta.

Primeiro, respire profundamente.

Inspire e expire soltando o ar pela boca bem lentamente.

Mais uma vez. Inspire e expire soltando o ar pela boca bem lentamente.

Mais uma vez. Inspire e expire soltando o ar pela boca bem lentamente.

Isso, perfeito. Agora apenas imagine que em algum lugar da sua mente, existe uma porta e essa não é uma porta qualquer, é uma porta capaz de te levar para as profundezas do seu subconsciente. Um lugar onde tudo é possível e o poder da sua imaginação pode ser amplificado várias e várias vezes.

Imagine qual é a cor desta porta, qual o tamanho, os detalhes da sua textura.

Quando eu contar até 3, você vai abrir esta porta.

1..2..3 - Abra a porta

Isso, perfeito. Você está agora em um santuário no seu subconsciente, um lugar seguro onde sua imaginação pode ser amplificada.

E você se vê deitado sobre a grama, olhando para o céu.

Você poder ver também algumas nuvens e, diante dos seu olhos, uma majestosa águia real cruza o céu pousando em um castelo logo a frente.

Sólido. Imponente e se destacando de toda a paisagem, há esse enorme castelo de pedra que mais parece uma pintura de um grande artista, atraindo toda a sua atenção para este momento presente e para esta experiência.

Na frente do castelo, existe a estátua de dois leões de ouro. Os reis da selva mandam o seu recado, seja bem-vindo, mas tome cuidado. Você está prestes a entrar em um lugar misterioso onde a magia se mistura com a realidade.

Transformando, moldando e redesenhando suas crenças mais profundas. Qualquer pensamento aqui pode se tornar tão real quanto o ar que você respira.

Para baixar a ponte elevadiça que te separa de dentro do castelo, é necessário que você relaxe ainda mais o seu corpo e a sua mente.

Respirando profundamente agora. Inspire e expire, soltando o ar pela boca bem lentamente.

Mais uma vez. Inspire e expire, soltando o ar pela boca bem lentamente.

Mais uma vez. Inspire e expire, soltando o ar pela boca bem lentamente.

Muito bem, o som das correntes começam a correr e a ponte começa a baixar sobre o pequeno córrego de águas cristalinas que separa você do castelo. E você sabe que mais surpresas o aguardam no interior deste lugar.

A ponte desce e você agora pode entrar.

O castelo é dividido em 3 níveis, subindo cada andar.

No primeiro nível, onde você está, é possível ver um lindo jardim de flores coloridas onde enterraremos suas crenças limitantes.

Pegue uma pá logo, pois você começará a cavar. E você só vai parar quando tiver feito um buraco bem fundo. Eu sei, é um grande esforço, mas

você sabe que é necessário, porque dentro de alguns segundos você estará colocando neste buraco todas as suas frustrações e medos.

Comece a cavar e jogue a terra ao lado.

1 vez, 2 vezes, 3 vezes, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10... continue a cavar... 101, 102... isso, já está bom. O buraco está bem fundo.

Sente agora na grama perto da cova que criou, e comece a se lembrar daquela vez que se sentiu sozinho, daquela vez que não acreditava em si mesmo, daquela vez que te disseram estar errado, daquela vez que sacanearam com você. Lembre-se do seu fracasso, da frustração dos seus erros, da infelicidade da sua vida.

O que você tanto odeia sobre si mesmo?

Chore se for preciso, não há problema em se abrir.

Leve o tempo que for necessário... Seu subconsciente sabe o que precisa fazer.

Pegue toda essa energia e memórias ruins da sua mente e coloque elas em uma caixa. Quando eu contar até 3, você vai fechar a caixa e vai enterrar todas essas memórias para que possam se transformar em adubo para o seu jardim.

1...2...3 feche a caixa. Isso, perfeito.

Agora, ainda com a caixa em suas mãos, escreva sobre a tampa a palavra GRATIDÃO.

Diga para si mesmo: eu sou grato pelo aprendizado. Meus erros me deixaram mais sábio. Minhas frustrações me ensinaram a ser humilde. Meus pecados me mostraram quem não quero ser. As críticas e meus inimigos me ensinaram a lutar.

Eu sou feito de energia e, a partir de agora, eu escolho enterrar tudo o que me segura. Sou livre para experimentar o melhor que existe em mim.

Neste momento, coloque a caixa no buraco e comece a enterrar, uma pá de terra de cada vez. 1,2,3,4,5,6,7,8,9... 100, 101...

Isso, muito bem. Você está livre de todo o peso agora. Que sua aura brilhe como a luz do sol a partir deste momento. E que a sua leveza e sua gratidão te permitam acessar o segundo nível do castelo.

Uma escadaria surge em sua frente e você pode subir agora.

Você está no segundo nível, e percebe um cheiro forte de fumaça e cinzas. Você entrou no quarto do dragão. Seus olhos vermelhos e penetrantes e sua respiração forte te fazem sentir um calafrio que desce pela espinha, arrepiando os fios de cabelo do seu corpo.

Não se preocupe, o dragão é o seu próprio espírito. Sua força interior, outrora aprisionada em meio a mentiras e ilusões.

Suba no dragão e perceba como suas asas grandes não são usadas há muito tempo. Diga a ele que está na hora de voltar a usá-las.

Erga-se no ar e voe por entre as nuvens. Seu coração bate mais rápido, seus olhos veem longe, sua consciência se expande.

Tum.. tum.. tumm

E as batidas fortes do coração te excitam. Essa é a aventura que você sempre quis. E enquanto voa alto, uma voz em sua cabeça diz:

- Você tem mais poder do que imagina. Deixe que o seu espírito te diga o que é certo, que seus instintos guiem seus movimentos e que cada desafio se torne um presente para que você possa crescer.

Que o espírito criativo que habita em ti desperte e prospere.

Agora, é hora de irmos para o próximo nível. O terceiro nível é a realidade.

Em um momento, você vai terminar essa auto-hipnose se sentindo muito mais confiante como se uma enorme sensação de segurança e força saísse pelos seus poros. Você exala autoconfiança, como se cada movimento seu fosse agora milimetricamente perfeito.

A partir desse momento, tudo o que acontece em sua vida tem um sentido, você é o aprendiz e o professor na escola da vida.

1...2...3 O sonho continua.

A partir de agora, você vai perceber uma expansão da sua criatividade. Sua imaginação está livre para explorar mundo maiores. Sua mente é poderosa. Seu coração é forte e seu destino grandioso.

E lembre-se " a criatividade é a inteligência se divertindo". Abra sua mente.

Bônus: Auto-Hipnose Para Eliminar a Ansiedade

Você sofre com ansiedade exagerada? Gostaria de ser uma pessoa mais calma e tranquila para poder ter uma qualidade de vida melhor?

Então, leia atentosamente este script de auto-hipnose para eliminar a ansiedade de uma vez por todas da sua vida.

Imagine que você está em uma situação estressante e você se sente bem ansioso. Você consegue sentir sua ansiedade incomodando e prejudicando esse momento? Lembre-se de uma situação estressante em que você se sentiu muito ansioso...

Agora, imagine que ao seu lado nesse lugar existe uma porta mágica, e essa porta tem o poder de te levar ao lugar que quiser, como uma praia.

Então, você decide atravessar essa porta e ir para essa praia bem tranquila.

Você escuta o som das ondas quebrando, sente o sol sobre sua pele e começa a perceber como sua respiração vai ficando cada vez mais lenta e profunda, como se uma onda de relaxamento fosse tomando conta de todo o seu corpo.

E então, você se pega deitado na areia apenas observando o céu azul e imaginando como seria se você pudesse se sentir ainda mais relaxado e tranquilo e se essa sensação pudesse permanecer em você por mais tempo.

É nesse momento que você percebe que existe uma pessoa se aproximando. Essa pessoa está vestida como um monge e está carregando uma garrafa de água bem geladinha.

Você olha para este monge e sente sua energia calma e serena transbordando em todas as direções, como se ele possuísse um tipo de poder mágico capaz de relaxar qualquer pessoa somente com sua presença.

Sem dizer uma palavra, o monge lhe oferece sua água. Você então segura a garrafa e percebe que, assim que tomar o primeiro gole, tudo aquilo que antes de chateava ou te estressava vai sumir completamente da sua vida, pois aquela é uma água tão pura e tão limpa que é capaz de purificar até mesmo seus pensamentos.

Você toma um gole e sente a refrescância levando embora toda a tensão e estresse da correria do seu dia a dia, como se você tivesse sido transportado para outro lugar onde não existe nada que pode te incomodar.

Você apenas se sente bem tranquilo e confortável enquanto a água desce pela sua garganta até o seu estômago e começa a ser absorvida no seu intestino, indo para o seu sangue e espalhando por todo o seu corpo essa sensação serena e relaxante.

E a partir de agora, você sabe que toda vez que você tomar um gole de água, sua ansiedade pode desaparecer completamente e você pode se tornar mais calmo e tranquilo como num passe de mágica.

E você pode se ver em um momento no futuro abrindo a torneira do filtro e colocando água em seu copo e sentindo novamente essa forte sensação de relaxamento, paz e tranquilidade tomando conta de todo o seu corpo.

Faça o teste. Dê uma pequena pausa nesta auto-hipnose e vá até a cozinha pegar um copo de água para você. Aposto que irá se sentir muito melhor...

Bônus: Auto-Hipnose Para Aprender Mais Rápido

Você tem dificuldade para se concentrar? Dificuldade para aprender? Déficit de atenção?

Imagine se pudesse se concentrar completamente em algo que estivesse fazendo sem precisar se preocupar com distrações e sem deixar sua mente ficar vagando em pensamentos aleatórios.

Isso não seria incrível?

Fique atento e se concentre em cada palavra desta leitura para experimentar um estado de alta concentração e foco.

Dentro de poucos minutos, você estará se sentindo muito mais confiante em sua habilidade de aprender, terá prazer em estudar e irá se concentrar completamente em seja lá o que estiver fazendo.

Vamos começar com um exercício de respiração simples; apenas inspire e expire.

Mais uma vez. Inspire e expire profundamente.

Isso, fantástico. Continue inspirando e expirando.. e perceba como uma onda de relaxamento começa a se espalhar pelo seu corpo agora.

Relaxando mais, mais e mais... Quanto mais você relaxa, melhor você se sente, e quanto melhor você se sente, mais você relaxa.

Como uma pena que flutua no ar, indo de um lado para o outro. Flutuando, descendo e relaxando...

Até que você chega a esse lugar tão profundo dentro da sua própria mente, que o tempo parece parar.

Um lugar onde tudo que você imaginar tem o poder de ser amplificado várias e várias vezes pelo seu subconsciente. Esse é o seu santuário. Aqui tudo é possível. Basta se concentrar e imaginar.

Imagine agora que, próximo a você, existe uma caneta. E dessa caneta emana uma energia vermelha mística poderosa, que você pode sentir de onde está.

Essa caneta tem poderes mágicos.

Algo lhe diz que, quando você pegar essa caneta, uma força inimaginável correrá por entre suas veias e estimulará seu cérebro com uma descarga elétrica poderosa.

Você se tornará focado. Concentrado. E não irá mais permitir nenhuma outra crença sobre suas habilidades.

Aproxime-se da caneta. Quando eu contar até 3, você vai pegá-la em sua mão.

1...2...3... Pegue a caneta e sinta a energia.

Toda vez que segurar essa caneta, você se tornará extremamente focado na tarefa que estiver fazendo.

Toda vez que eu segurar essa caneta, eu ficarei extremamente focado na tarefa que estiver fazendo.

Toda vez que você segurar essa caneta, você permanecerá extremamente focado na tarefa que estiver fazendo.

Repita essa mensagem para todas as áreas do seu cérebro. Você sabe como fazê-lo, apenas deixe que o seu subconsciente o ajude nesse processo.

Visualize agora o seu eu futuro. Você estará estudando ou trabalhando e, assim que pegar a caneta, sua mente esquecerá todo o resto e se concentrará apenas na tarefa que estiver fazendo.

Concentração, foco e atenção.

A partir de agora, sempre que tocar em uma caneta, seu estado mental irá se alterar para esse estado alterado de foco e concentração absoluta.

Um desejo incontrolável de terminar aquilo que se dispôs a começar.

Foco, concentração e desejo.

Lembre-se que a realidade pode ser como você quiser se você focar nas coisas certas. Se você se concentrar e lutar por aquilo que quer, o universo não tem outra escolha senão te retornar uma força equivalente.

A realidade se transforma de acordo com a sua vontade.

Isso é física simples. Lei da atração. Princípio da ação e reação. Terceira Lei de Newton.

Chame como quiser, não importa. O que importa é que você entenda.

Muitas pessoas perdem muito tempo e energia focando nas coisas erradas, se distraíndo, fugindo das suas obrigações e inventando desculpas.

Esse livro é a minha forma de te dar um tapa na cara e te dizer que todos os recursos que você precisa já estão dentro da sua própria mente.

Se não dá para fazer de um jeito, faça de outro. Como disse um sábio, “o impossível é só questão de opinião”.

Bônus: Auto-Hipnose Para Emagrecer

Perder aqueles quilinhos a mais pode ser uma tarefa desafiadora no começo. Qual dieta seguir? Como mudar seus hábitos alimentares? Como começar a fazer escolhas saudáveis?

Nem sempre temos todas as respostas de forma consciente e você não precisa. Diga ao seu subconsciente o quanto você quer ter uma vida mais saudável de forma positiva e confiante e ele responderá mudando o seu comportamento de forma automática.

Essa auto-hipnose guiada que você irá ler agora, permitirá que você se comunique com o seu subconsciente e re programe a sua mente para ter uma vida mais saudável e perder peso naturalmente.

Vamos iniciar...

Inspire e expire bem devagar, soltando o ar pela boca.
Mais uma vez. Inspire e expire bem devagar, soltando o ar pela boca.
Mais uma vez. Inspire e expire bem devagar, soltando o ar pela boca.

Isso, muito bom. Continue respirando profundamente e apenas perceba como uma onda de relaxamento começa a se espalhar pelo seu corpo. Do seu peito para seus braços e pernas.

Relaxando todos os músculos, mais e mais.

Quando estiver sentindo seu corpo totalmente relaxado, concentre a sua atenção no seu estômago.

Você consegue senti-lo? Imagine qual é o seu tamanho, onde ele está em sua barriga.

O que você sente quando ele está saciado? Você consegue se lembrar da última vez que comeu muito e se sentiu completamente cheio e saciado?

Qual o tamanho do seu estômago agora? Grande, estufado, cheio.

Imagine agora que o seu estômago está diminuindo de tamanho, ficando menor e menor até a metade do tamanho. E imagine que essa mesma sensação de saciedade está presente com ele menor.

Você se sente satisfeito mesmo com o seu estômago bem menor. E percebe que, a partir deste momento, comendo a metade da comida, você se sentirá totalmente satisfeito.

Toda a sua fome pode agora ser saciada com menos calorias e você se sente bem com isso.

Respire profundamente e se concentre nessa onda de relaxamento suave e prazerosa que corre pelo seu corpo agora.

Perceba como seu corpo parece mais leve de tão relaxado que seus músculos estão neste momento.

Imagine agora que em sua mente existe uma janela, e do outro lado desta janela você pode ver a si mesmo no futuro. Você pode ser ver daqui a 3 anos, mais esbelto e praticando um esporte saudável.

Qual esporte está praticando? Corrida? Yoga?

Grave essa imagem em sua mente.

Onde você está? Como está o dia, ensolarado?

Visualize os detalhes e deixe essa imagem o mais clara possível em sua mente, pois esse será o objetivo que o seu subconsciente buscará a partir de agora.

Visualize o seu futuro, você saudável, se exercitando e se divertindo. Coloque uma música nessa cena, qual música você acha que mais representa essa conquista?

Muito bem. A partir de agora, sempre que ouvir esta música, consciente ou inconscientemente, você vai se lembrar da sua meta e do seu futuro saudável e divertido se exercitando.

E como em uma televisão, você pode mudar de canal agora, e começa a ver uma refeição sua no futuro, o seu prato no futuro. Veja como ela parece bem mais leve com uma salada bem saudável. Seu prato está menor e mais colorido, com muitos vegetais e alguma proteína.

Você se sente com mais energia no futuro.

Sinta essa energia, essa vontade de se exercitar e de comer comidas saudáveis crescendo dentro de você agora. Como uma semente que está brotando e crescendo dentro de você espalhando pensamentos saudáveis que se ramificam entre seus neurônios.

Sabe quando você acorda de um sonho e, se você for fazer outra coisa, como escovar os dentes, aquele sonho desaparece da sua memória recente? Da mesma forma, no momento em que terminar essa leitura, você irá perceber que talvez não se lembre de muita coisa do que ocorreu, mas de alguma forma sabe que algo mudou dentro de você.

Seu subconsciente absorveu o melhor dessa experiência e já sabe o que fazer. Siga seus instintos e foque no seu objetivo.

Bônus: Auto-Hipnose Para Parar de Fumar

Parabéns, você tomou uma decisão muito importante. Você decidiu se tornar um não-fumante. Há uma parte de você que sempre quis fazer isso. É o que faz hoje muito especial.

Você decidiu ouvir seu corpo, e seu corpo quer que você pare de fumar. Seu corpo sempre o odiou. Fumar te machucou, porque está machucando seu corpo. Agora você está fazendo algo muito bom para si mesmo.

Por que as pessoas continuam a fumar? É um hábito. Mas o que é um hábito? Um hábito é quando você pensa automaticamente em fazer algo. Um hábito é simplesmente responder a um pensamento.

Bem, você não precisa mais fazer isso. Você está livre de fumar. Agora, você sabe que o hábito de fumar é apenas um pensamento. Seus pensamentos não têm poder sobre você.

Você pensou em fazer milhares de coisas e depois simplesmente decidiu não fazê-las... Você pode ter pensado em comprar algo e depois decidiu que o dinheiro seria melhor gasto em outra coisa. Isso também é verdade para os cigarros. Seu dinheiro sempre é melhor gasto com outra coisa. Na verdade, sempre há algo melhor do que fumar.

A nicotina nos cigarros não é adictiva, mas é um veneno. Mesmo um dedal cheio seria suficiente para matar um cavalo. Felizmente, há apenas uma pequena quantidade de veneno em cada cigarro. Mas está lá, e

tende a se acumular até que seu corpo se torne afetado por isso, e você fica doente.

Às vezes, é uma doença grave como câncer, doenças cardíacas ou enfisema. Você decidiu não deixar isso acontecer com você. Outras vezes, é como uma tosse ou bronquite.

Você decidiu não deixar que isso acontecesse mais com você. Decidiu se tornar um não-fumante, para deixar todas as preocupações e doenças associadas aos cigarros. Você está se tornando livre, e todos os impulsos estão apenas desaparecendo agora, como a água que evapora sob o sol.

Você está agora no controle. Você não vai permitir que fique doente ou incomodado por um hábito. Mas como esse pensamento chegou lá? Você não estava apenas caminhando por algum dia e a ideia surgiu em sua cabeça do nada? Você conseguiu a ideia de algum lugar. Você provavelmente viu alguém fumando, e porque eles o fizeram, de alguma forma você pensou que seria uma boa ideia fazê-lo.

Porque eles fumavam, você fumava. Na verdade, você se ressentia. Você se recusa a vender esse pacote de gostos. Na verdade, cada maço de cigarro é um monte de mentiras. Fumar agora é simplesmente algo que você costumava fazer. Você está livre de uma decisão uniformizada que tomou há muito tempo. É tão bom ser livre. Livre da dor. Livre da preocupação.

Você lembrará que sempre há algo melhor a fazer do que levar um cigarro venenoso. Isso é óbvio. Agora que você está acabando com o tabagismo para sempre, você pode preencher o tempo que costumava gastar envenenando-se com cigarros da maneira que quiser. Preencha esse

tempo com qualquer experiência divertida, interessante ou de crescimento. Faça um esporte.

Esta informação está agora armazenada na mente consciente e subconsciente. Então, você não pode mais aceitar envenenar-se por qualquer motivo. Você se afasta do tabaco de qualquer forma. Você é livre. O impulso desapareceu. Você é livre. Você é livre para dirigir para casa ou para trabalhar, livre do gosto horrível das doenças provocadas pelo cigarro.

Hoje é o seu dia especial. Pode ser tão importante quanto qualquer aniversário. Este é o dia em que você finalmente recuperou o controle permanentemente. Agora você está no controle. Foi o que você realmente queria.

Você está no controle e se ressentido do fato de que os cigarros já o controlaram. Você se sente bem sabendo que, não importa o que aconteça, você está no controle, porque sempre há algo melhor a fazer do que se envenenar com cigarros.

Fumar não está mais conectado a nada em sua vida. Todas essas velhas conexões autodestrutivas estão completamente destruídas. Todas essas coisas que você costumava fazer enquanto estava fumando agora melhoram com a saúde!

Sem o constrangimento, preocupação e frustração dos cigarros. Agora, se você estiver assistindo TV ou visitando os amigos, ou simplesmente no telefone, você gosta de não ter que se preocupar com os cigarros. Eles estavam sujos, e ficaram doentes.

Agora, tudo corre melhor com a saúde e a confiança que você encontra como um não-fumante. Livre da preocupação e da frustração. Fumar é simplesmente algo que você costumava fazer. Mas você está livre, pois sempre há algo melhor do que fumar.

De alguma forma, você sabia que um dia você desistiria. Parabéns! Você fez isso. Hoje e para todo o resto dos seus dias, você está livre. Você decidiu sair por todos os seus próprios motivos. Você fez um ótimo negócio! Você fez um ótimo comércio! Você trocou algo que não quer por algo que não tem preço.

Não há quantidade de dinheiro que possa adicionar mais um dia, hora ou minuto para sua vida. Quantas pessoas desejam poder trocar algo por mais tempo, uma vida mais longa. Não só você trocou de fumar por algo precioso, mais tempo, uma vida mais longa, mas será uma vida de maior qualidade.

Sua nova vida está cheia de mais tempo, mais dinheiro, mais auto-respeito. Sua nova vida está cheia de mais confiança e energia. Se você não tem a sua saúde, você realmente não tem nada. Você trocou algo que não queria por algo que você deseja, mais tempo para preencher o que quiser! E você tem melhor saúde para desfrutar cada minuto com isso. Fumar é simplesmente algo que você costumava fazer. Agora, sempre, sempre, sempre, há algo melhor que fazer do que fumar.

Não há nenhuma maneira de você voltar para o antigo caminho. Fumar significa dor, e você simplesmente trocou isso. Não importa o que aconteça em sua vida, você lida com os cigarros. Você simplesmente rejeita! Não importa o que aconteça. Há sempre algo melhor do que fumar. Você sempre se lembrará disso.

Há sempre algo melhor do que fumar. Isso faz você ser livre e mantém você livre para sempre! Ter uma bebida de água é melhor. Ter um pedaço de chiclete é melhor. Fazer qualquer coisa, desde que não seja ilegal, imoral ou que engorde, é melhor do que fumar. Porque você está no controle!

Você lida com as situações da sua vida de forma eficaz. Você agora está no controle de seu corpo e já não vai colocar veneno nele. Você simplesmente virou as costas para todo esse veneno. Seu corpo irá recompensá-lo com a saúde. Você pensa que irá recompensá-lo pensando mais claramente, a fumaça foi limpa.

Emocionalmente, você se sentirá melhor porque está livre de toda a preocupação e estresse do tabagismo. Fumar é simplesmente algo que você costumava fazer. Você trocou isso por algo inestimável, vida, saúde, autoconfiança e paz de espírito.

Parabéns, agora você não é fumante e você não será fumante pelo resto da vida e, quando estiver ao redor de outra fumaça, isso só fará com que você se sinta orgulhoso por saber que agora está no controle, mesmo que você possa sentir um pouco de pena por eles.

Quando você está em torno de outros que fumam, o fogo e a fumaça não o afetarão de qualquer maneira, pois você pode desfrutar da companhia de outros que fumam, e sempre o fará se sentir maravilhoso por dentro e por fora sabendo que você está de volta no controle. Você está livre de ser entregue por qualquer empresa de cigarros que não se preocupe com você. Você se orgulha de ser um não-fumante e você não será fumante pelo resto de sua longa e saudável vida.

Repita isso silenciosamente para você mesmo, como eu digo em voz alta: "Eu agora estou livre e você é livre para o resto da vida" (Repita 3x).

A partir deste momento, você não é fumante. Você nunca se sentiu melhor e você vai se sentir melhor ainda, enquanto seus pulmões continuam se tornando mais saudáveis e fortes, porque você se livrou de todo o veneno do tabaco.

Você acabou com o veneno e o cheiro. Há uma parte de você que sempre quis ser livre e controlada. Você realmente sempre odiava, porque isso fede e o deixa doente. Você se decidiu. Você se recusa a fumar a qualquer momento ou a qualquer lugar ou sob qualquer circunstância. Quando você pensa em cigarros, você sabe que nunca mais cometerá esse erro, nunca mais. Nunca mais. Você é livre agora.

Agora, se por algum motivo, na sua vida, você pensa que você pode querer um cigarro, tudo o que você precisa fazer é respirar profundamente e dizer a si mesmo: "Sempre há algo melhor para fazer quando se é livre", e deixe-se ter esse sentimento de estar no controle. Vamos fazer isso agora. Faça uma boa respiração profunda e, ao expirar, diga a si mesmo: "Sempre há algo melhor para fazer quando se é livre", e perceba como é bom estar livre desse velho hábito inútil.

Parabéns pela sua liberdade. Respire profundamente e curta seu autocontrole.

Bônus: Auto-Hipnose Para Riqueza e Prosperidade

Nosso cérebro é o computador mais poderoso da galáxia, sendo capaz de incríveis realizações e façanhas. No entanto, sem a programação certa rodando em nossas mentes, o nosso potencial não pode ser utilizado em toda a sua magnificência.

Através dessa reprogramação mental, iremos alterar sua mentalidade para que você possa atrair prosperidade e abundância em todas as áreas da sua vida. Por isso, leia com bastante atenção.

Imagine que você está andando por uma floresta, seus pés estão no chão e você pode escutar o som das folhas balançando com o vento. Existem algumas árvores bem grandes com troncos enormes e raízes bem fortes, e você sabe que está completamente seguro neste lugar.

Mais a frente no caminho que percorre, é possível ver uma enorme montanha e, abaixo dela, uma caverna que te convida a entrar. Curioso(a), você se aproxima lentamente, um passo de cada vez.

Nas paredes dessa misteriosa caverna, você pode ver alguns desenhos feitos por nossos ancestrais. São imagens de tesouros, lindas joias, ouro e um rio de águas cristalinas onde as pessoas parecem se iluminar ao se banhar. Como um tipo de ritual transformador.

E enquanto olha para esses desenhos, você percebe mais ao fundo da caverna uma luz branca cintilante e brilhante refletindo os raios de luz que iluminam um pequeno córrego que passa por dentro da montanha.

No mesmo momento, você sente uma forte energia emanando desta água que parece ter propriedades místicas. E você sabe que aquele é o rio mágico das imagens pintadas na caverna.

Você decide que é hora de se banhar neste rio, molhando primeiro seus pés, e então, deitando sobre a água rasa, você deixa essas águas

místicas poderosas fluírem sobre o seu corpo, limpando toda a sujeira física e mental do seu corpo e mente.

Todos os pensamentos ruins e negativos que já teve em sua vida começam a se desvanecer, sumindo e desaparecendo. Sua insegurança vai desaparecendo e seus medos vão sumindo.

Um forte desejo de crescer e prosperar começa a brotar dentro de você na forma de uma energia dourada abundante e poderosa.

Você se sente mais vivo(a), mais forte, mais corajoso(a) e a cada segundo que passa dentro desta água, essa força aumenta ainda mais. Essa energia dourada e brilhante transborda agora de dentro para fora.

A partir deste momento, toda vez que você beber água ou se banhar, você irá lembrar que o seu foco é prosperar, crescer e se desenvolver cada dia mais.

Existe um tesouro a sua espera e todos os seus sonhos podem se realizar se você continuar focado(a) em crescer como pessoa e aprender novas habilidades. Você é como um ímã capaz de atrair riquezas infinitas e novas oportunidades surgirão diante dos seus olhos para que você possa alcançar seus sonhos mais grandiosos.

Seus instintos agora banhados por essa energia dourada, forte e reluzente te levam para o caminho da abundância e da glória. Você é incrível, forte e destemido(a).

Sua inteligência te leva por caminhos de crescimento e prosperidade e suas ações são agora movidas por essa energia dourada abundante e vivida.

Dinheiro, riqueza e prosperidade são naturais para você agora. Sua mente vê oportunidades em todos os lugares e, quando você sair desta caverna imaginária em sua mente, perceberá que tudo está diferente agora.

Você se sente confiante e sua mente agora consegue ver a beleza que existe em cada desafio que o universo te apresenta. Existe mais do que você precisa; o universo é um lugar abundante e perfeito e

inconscientemente você sabe que já tem tudo o que precisa: inteligência, força e coragem para conquistar todos os seus desejos mais profundos.

Grandes tesouros estão a sua espera. Acredite, se entregue e conquiste.

Bônus: Torne-se Mais Atraente

Este script tem como objetivo encorajar a mente subconsciente a fazer mudanças internas e externas para te tornar uma pessoa mais atraente para você e para os outros.

Imagine que você foi teletransportado para um parque de diversões e está em uma tenda onde existem vários espelhos. Alguns espelhos te deixam com a bunda maior, outros com um aspecto bem fino. Alguns crescem o tamanho da sua cabeça e outros te deixam com uma postura firme e bem mais atraente.

Fascinado por estes espelhos e pelo poder que eles têm de mostrar aspectos específicos, você diz para si mesmo:

- A partir de agora, toda vez que você olhar em um espelho, irá se perceber mais atraente, tanto por dentro como por fora. Cada dia que passa, você fica cada vez mais atraente para mim e para outras pessoas enquanto olha no espelho. Há uma mudança interna e externa que ocorre. Qualquer pessoa pode ver quando me tornando mais bonito(a) agora.

E você sabe que esse desejo é verdadeiro porque pode se ver mais feliz como uma pessoa atraente. Sua postura é boa. Sua caminhada é confiante. Sua voz é clara e segura e mesmo as suas características faciais mudam agora para revelar seu lado mais atraente.

Isso está evidente em todo o seu corpo. Você está mais atraente para os outros, para mulheres e homens. Você atrai a atenção de ambos os gêneros e está se tornando cada vez mais consciente do aumento da sua atratividade. Isso porque seu subconsciente entende o que fazer para criar uma aparência mais bonita e então você pode aproveitar toda a atenção que as pessoas direcionam para você. E você gosta de como você está consciente sobre sua própria beleza. Você se diverte.

Você gosta de olhar para si no espelho, pois quando olha, você percebe o quão atraente você se tornou e como parece que essas mudanças físicas

e comportamentais continuam melhorando a cada dia. Como se você pudesse ficar cada vez mais atraente a cada dia. Por isso, você aguarda com expectativa as mudanças à medida que elas continuam a acontecer.

E você pode se imaginar olhando no espelho e sorrindo com alegria e satisfação, porque gosta da imagem que vê. Diga para si mesmo: Eu me amo e aprecio essa beleza que tem se manifestado na minha aparência exterior. Eu imagino que outros podem ver minha beleza radiante também.

Você guarda agora todas essas sugestões no seu subconsciente pois sabe que ele tem o poder necessário para tornar real qualquer sugestão que você der a ele de forma honesta e respeitosa.

Bônus: Ereções Duradouras

Esse script de auto-hipnose foi desenvolvido para homens que tem ejaculação precoce e querem ter mais tempo de prazer.

Para iniciar sua auto-hipnose, respire profundamente.

Mais uma vez. Inspire e expire.
Isso, perfeito.

Imagine agora que você está deitado sobre a cama e sua parceira começa a fazer uma dança bem sensual para você. Você assiste aos seus movimentos lentos e sedutores e isso começa a te excitar cada vez mais.

Neste momento, você percebe que existe uma certa ansiedade e um medo de fracassar como homem. Você se sente inseguro por causa do que já te aconteceu anteriormente.

Pense nessa insegurança. Se ela tivesse uma cor, que cor seria? Se concentre nessa cor e feche a sua mão direita com bastante força.

A partir deste momento, quando você abrir a mão, irá perceber que essa cor vai mudar para uma cor diferente, uma cor que lembra paixão e prazer.

Abra a sua mão bem lentamente e perceba essa transformação de energia acontecendo no seu corpo.

Perceba como você se sente muito mais apaixonado e confiante neste momento. Você finalmente pode curtir o prazer com sua amada e uma forma viril e máscula.

Você é um homem e a partir de agora sabe que pode se manter ereto e seguro de si para proporcionar todo o amor e paixão que sua parceira merece.

Você pode se sentir como se tivesse tomando um viagra, e sabe que agora tem todo o controle sobre sua ereção e não irá ejacular enquanto não estiver completamente satisfeito e tiver satisfeito sua amante.

Você pode se ver no futuro mantendo esse autocontrole e surpreendendo sua parceira com uma energia incansável e poderosa. Como um cavalo livre e solto, você cavalga rumo a glória.

Curta a experiência ao máximo, garanhão.

Bônus: Boa Postura

Uma boa postura pode transmitir confiança e evitar muitos problemas futuros, como dores nas costas, entre outros. Esse script de autossugestão vai permitir que o seu subconsciente permaneça sempre atento e vigie a sua postura. Por isso, leia com atenção.

Imagine como seria se você andasse sempre com a cabeça erguida, o peito aberto e com os ombros para trás. Como se um ar de nobreza e autoridade emanasse de você ao caminhar.

Visualize em sua mente alguém que você sabe que tem uma postura excelente. Veja como essa pessoa se move, como ela fala, como ela anda.

Imagine agora se existisse uma máquina capaz de absorver estes movimentos e padrões de pensamento e transferi-los para outro cérebro. E se eles ligassem essa máquina no seu cérebro e você começasse a sentir sua mente absorvendo toda essa confiança.

Se você pudesse sentir seu subconsciente começando a prestar atenção a sua postura de modo que sempre que você andar, se sentar ou se mover, sua postura estará sempre impecável, confiante e sólida.

Você é incrível. Seus movimentos são graciosos. Sua elegância lendária.

Seja no banheiro, na hora de almoçar ou no momento em que acorda pela manhã, sua postura está sempre confiante e segura. Ombros para trás, cabeça erguida e peitos estufados.

Você mantém a coluna ereta em todos os momentos porque o seu subconsciente agora sabe o quanto isso é importante e, por isso, está sempre atento a todos os seus movimentos.

A partir de agora, sempre que você sentar de mal jeito, você vai perceber que uma vontade incontrolável e automática de arrumar a sua postura vai

dominar a sua mente.

Isso acontece de forma automática e involuntária. Você tem uma boa postura, confiante e elegante. Parabéns!

Curtiu? Então fique atento porque tenho uma surpresa especial para você até o final deste livro. Em breve, você vai descobrir como baixar meditações guiadas, como essa em áudio, para poder praticar sua auto-hipnose diretamente com o seu celular.

Como Continuar Seu Desenvolvimento Pessoal

"Aonde fica a saída?", Perguntou Alice ao gato que ria.

"Depende", respondeu o gato.

"De quê?", replicou Alice;

"Depende para onde você quer ir..."

Alice no país das maravilhas - Lewis Carroll

Qualquer habilidade que uma pessoa é capaz de realizar outra pessoa também pode aprender a fazer, se seguir a mesma estratégia mental de sucesso.

Esse processo de copiar estratégias de sucesso chamamos de **modelagem**.

A modelagem na PNL é a técnica que permite que os pensamentos e comportamentos de determinados indivíduos em situações específicas sejam utilizados para obtenção dos mesmos resultados para outros indivíduos.

Vamos tomar como exemplo um empresário bem sucedido financeiramente. Seu sucesso monetário ocorreu por pensamentos e atitudes que culminaram com essa vitória. A partir desse padrão mental e de ações, é possível isolar alguns "programas" (como são chamados os processos individuais) e fazer com que outras pessoas que aplicarem esses padrões tenham o mesmo sucesso financeiro.

"O homem que pode colocar-se no lugar de outros homens, que pode compreender as maquinações dos seus cérebros, não precisa ter preocupações acerca do que lhe reserva o futuro" - Owen D. Young

A princípio, parece ser uma técnica difícil e complicada. Porém, se percebermos nosso dia a dia, veremos que já aplicamos isso em nossa vida. Quando escolhemos uma determinada pessoa para “seguir” o modelo de atitudes, estamos “modelando” nossa mente para assimilar as ações e pensamentos dessa pessoa no intuito de também experimentarmos em nossa vida os mesmos eventos que ela experimenta na dela.

Os neurônios espelhos são um dos principais responsáveis pela nossa habilidade de aprender. Mesmo quando criança, aprendemos a seguir os modelos de pessoas próximas a nós para aprender a falar e nos comportar.

A melhor forma de evoluir é então aprendendo com pessoas que já conseguiram alcançar os objetivos e resultados que você quer alcançar. Ter bons mentores e professores é fundamental para desenvolver suas habilidades.

As áreas de vida que envolvem o desenvolvimento pessoal são:

- **Administração do tempo** – Investir tempo no que é útil para o crescimento interior e bem-estar.
- **Autoconhecimento** - Ser mestre de si mesmo e, conseqüentemente, um ser humano melhor. Ter percepção dos bloqueios e limitações e superá-los com o poder da consciência de si e da mente.
- **Comunicação interpessoal** – O cuidado e a preocupação dos interlocutores na transmissão dos dados ou das informações em questão para que se obtenha o sucesso no processo desejado. O sucesso na comunicação não depende só da forma como a mensagem é transmitida, a compreensão dela é fator fundamental.
- **Empreendedorismo** – Indivíduo que detém uma forma especial, inovadora, de se dedicar às atividades de organização, administração, execução; principalmente na geração de riquezas, na transformação de conhecimentos e bens em novos produtos ou

serviços.

- **Educação financeira** – Buscar uma melhor qualidade de vida, tanto hoje quanto no futuro, proporcionando a segurança material necessária para aproveitar os prazeres da vida e, ao mesmo tempo, obter uma garantia para eventuais imprevistos.
- **Liderança** – É a habilidade de motivar e influenciar os liderados, de forma ética e positiva, para que contribuam voluntariamente e com entusiasmo para alcançarem os objetivos da equipe e da organização.
- **Motivação** – É uma força interior que se modifica a cada momento durante toda a vida, onde direciona e intensifica os objetivos de um indivíduo.
- **Marketing pessoal** - Valorizar o ser humano em todos os seus atributos e características, inclusive em sua complexa estrutura física, intelectual e espiritual. Visa possibilitar a utilização plena das capacidades e potencialidades humanas na área profissional e na vida pessoal.
- **Produtividade pessoal** – A relação entre as atividades que temos para fazer e o tempo disponível.
- **Poder mental** – Desenvolver as funções mentais em prol das realizações e conquistas positivas. Entre as funções do consciente, têm-se: raciocínio, análise, lógica, capta as informações via cinco sentidos, poder de escolha, tempo e espaço, diferencia o certo e o errado, entre outras funções. Entre as funções do inconsciente, destacam-se: responde por, aproximadamente, 90% do comportamento, memória profunda, controla as funções orgânicas, fenômenos paranormais, entre outras.
- **Qualidade de vida** – Envolve o bem físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos, e também a saúde, educação, poder de compra e outras circunstâncias da vida.

- **Relacionamento humano** – Relacionamento entre pessoas é a forma como elas se tratam e se comunicam. Estar com pessoas que nos façam sentir especiais e nos impulsionem para o que é positivo, nos motivem e vice-versa.

Aceitar entrar num processo de desenvolvimento pessoal é permitir-se analisar todas as questões vivenciais que nos envolve, ter uma percepção de quais estão em déficit, onde estão os desafios, o que deve ser alterado e o que podemos fazer para obter resultados diferentes e bem sucedidos.

Continuar investindo em novos cursos e treinamentos para aperfeiçoar suas habilidades é uma decisão fundamental para quem quer realmente crescer e prosperar.

Bibliografia

Artigos científicos e referências de estudos:

Hipnose e hipnoterapia

<https://www.amazon.com.br/estrutura-magia-livro-linguagem-terapia>

<http://psycnet.apa.org/psycinfo/1934-00339-000>

<https://www.amazon.com.br/Mentes-Fant%C3%A1sticas-Alberto-DellIsola-ebook>

<https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&q=hypnotherapy>

<https://www.amazon.com.br/Resignificando-Richard-Bandler/dp/8532302335>

Milton Erickson “Formas Indiretas de Sugestão”

Estados mentais

<https://www.amazon.com.br/Resignificando-Richard-Bandler/dp/8532302335>

<https://www.nature.com/nrn/journal/v7/n7/abs/nrn1931.html>

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1364661398012625>

Submodalidades sensoriais

<https://www.amazon.com.br/Manual-Programa%C3%A7%C3%A3o-Neuroling%C3%BC%C3%ADstica-Joseph-OConnor/>

<https://www.google.com.br/search?sa=X&q=Estrutura+da+Magia>

[https://www.google.com.br/search?](https://www.google.com.br/search?sa=X&biw=1302&bih=702&q=using+your+brain--for+a+change)

[sa=X&biw=1302&bih=702&q=using+your+brain--for+a+change](https://www.google.com.br/search?sa=X&biw=1302&bih=702&q=using+your+brain--for+a+change)

Metáforas

[https://books.google.com.br/books?](https://books.google.com.br/books?id=Z2r8cexs8v8C&dq=metaphor+hypnosis)

[id=Z2r8cexs8v8C&dq=metaphor+hypnosis](https://books.google.com.br/books?id=Z2r8cexs8v8C&dq=metaphor+hypnosis)

<http://psycnet.apa.org/psycinfo/1997-36776-002>

Condicionamento de Skinner

<http://www.springerlink.com/index/pdf/10.1007/BF00371267>

<http://psycnet.apa.org/journals/xge/121/3/273/>

Experimento de Pavlov

<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=cknrYDqACIkC>

<https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt->

BR&as_sdt=0%2C5&q=pavlov+dog+experiment

Auto-Hipnose

<https://books.google.com.br/books?hl=pt->

[BR&lr=&id=kpkt2PLjHHsC&oi=fnd&pg=PR9&dq=self+hypnosis+stress+red
uction](BR&lr=&id=kpkt2PLjHHsC&oi=fnd&pg=PR9&dq=self+hypnosis+stress+red
uction)

<https://books.google.com.br/books?hl=pt->

<BR&lr=&id=5XCF6s9NYclC&oi=fnd&pg=PA9&dq=emile+coue>

<https://books.google.com.br/books?hl=pt->

[BR&lr=&id=uv4yJaJBOKoC&oi=fnd&pg=PA11&dq=silva+mind+control+me
thod&ots=BEouLUViOg&sig=IG3RskmObatY2Mz1IR-qS5VQJ8k](BR&lr=&id=uv4yJaJBOKoC&oi=fnd&pg=PA11&dq=silva+mind+control+me
thod&ots=BEouLUViOg&sig=IG3RskmObatY2Mz1IR-qS5VQJ8k)

Metacognição

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11409-006-6584-x>

<http://psycnet.apa.org/record/1987-97150-000>

<https://books.google.com.br/books?hl=pt->

<BR&lr=&id=EzWRAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metacognition>

<https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt->

BR&as_sdt=0,5&q=metacognition

Meditação Mindfulness

<https://www.karger.com/Article/Abstract/289116>

[https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2003/07000/Alte
rationinBrain%20andImmuneFunctionProduced.14.aspx](https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2003/07000/Alte
rationinBrain%20andImmuneFunctionProduced.14.aspx)

<https://link.springer.com/article/10.1007/bf00845519>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810010000681>

<https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt->

BR&as_sdt=0%2C5&q=mindfulness+meditation

Sobre o Autor

“Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina” Cora Coralina

Gosto de pensar que, compartilhando este conhecimento, estou ajudando o mundo a ser um lugar melhor. Eu acredito que conhecer a mente humana e entender os mecanismos do subconsciente é um passo fundamental para seu crescimento.

Como hipnoterapeuta e professor de PNL, aprendi na prática, com suor e lágrimas, o que realmente funciona na hora de acessar o subconsciente e o que é perda de tempo. Ser um agente de transformação não é somente minha missão, é o meu propósito.

Ao disponibilizar as ferramentas que eu mesmo utilizo com técnicas inovadoras, acredito que estou colaborando com o desenvolvimento pessoal e profissional no Brasil e no mundo.

Com as novas tecnologias e descobertas, o mundo está mudando tão rapidamente que podemos ficar paralisados se não desafiarmos nossas antigas crenças e paradigmas. Se você, sua empresa e/ou sua família não estiverem desafiando suas crenças e velhas maneiras de fazer as coisas num processo contínuo de evolução, a concorrência e o mundo simplesmente vão te pisotear.

Por outro lado, constatamos que as pessoas têm muita dificuldade em mudar seus pensamentos e seus hábitos mesmo que precisem. A mudança nos assusta, nos tira da nossa zona de conforto e nos força a fazer as coisas de modo diferente, o que é difícil e às vezes assustador. Quando nossas ideias são desafiadas, somos forçados a repensar nossa posição, e isso é sempre desconfortável.

É por isso que, em vez de refletir sobre seus comportamentos e enfrentar a árdua tarefa de mudar seus paradigmas, muitos se contentam em permanecer para sempre paralisados com a mesma rotina, evitando novos riscos.

Seu melhor amigo é você. Você deve ser o grande amor da sua vida, você deve se motivar a ir mais longe, a seguir os seus sonhos e ser quem quiser. Acredite no seu potencial, acredite em tudo o que você pode realizar, em tudo o que você é. Acredite que você pode fazer os seus sonhos se tornarem realidade – você é a única pessoa que pode fazer com que seus objetivos aconteçam. Você é a única pessoa que pode viver a sua vida. Então, o que está esperando para começar a viver da forma como quer viver?

Acredito que quando permitimos que a nossa luz brilhe, inconscientemente damos às outras pessoas a inspiração para que também brilhem. E agora você tem as ferramentas certas, não só para despertar mudanças verdadeiras e profundas na sua vida, mas também na das pessoas ao seu redor.

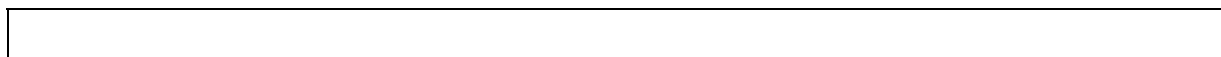
Desde já, quero lhe agradecer de coração pelo tempo e atenção necessários na leitura deste livro. Sou profundamente grato e espero poder ter contribuído positivamente na sua evolução como pessoa.

E lembre-se:



“A realidade é apenas uma camada da percepção. Mude sua mente. Mude sua vida.”

Marcelo Maia



Me siga nas redes sociais:

<https://www.facebook.com/marcelomaia.oficial>

<http://youtube.com/marcelomaiaacursos>

<http://instagram.com/marcelomaia.hacks/>

OBS. Sou um autor independente. Se gostou do meu conteúdo, você pode fazer 2 coisas para me ajudar. Por favor, deixe um comentário no Amazon sobre o livro e envie o link para algum amigo seu que pode se interessar pelo assunto. Muito obrigado, sou grato!

Quer conhecer mais produtos do mesmo autor?

Acesse agora e veja meus treinamentos

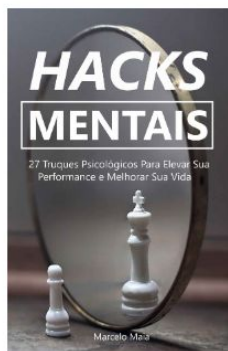
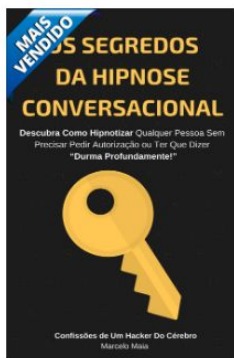
www.MarceloMaiaCursos.com



Dificuldade Para Criar Suas Sugestões?

**FAÇA UMA SESSÃO DE HIPNOSE SOB MEDIDA PARA SUA
NECESSIDADE**

<http://marcelomaiaacursos.com/hipnose/>



Livros: <http://bit.ly/maiabooks>
Site: www.marcelomaiacursos.com